



TECNICHE DI MEMORIA

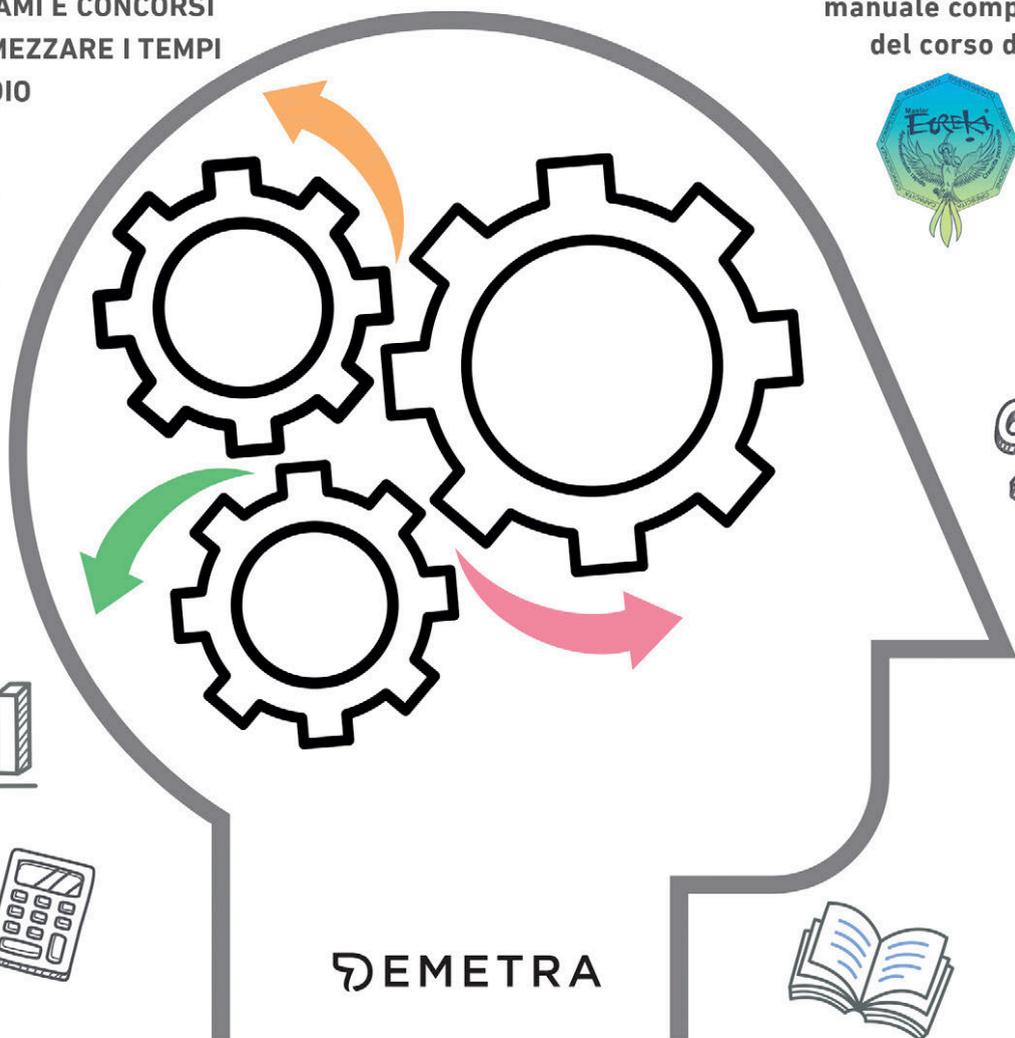


E LETTURA VELOCE



PER IL LAVORO
PER LE LINGUE
PER ESAMI E CONCORSI
PER DIMEZZARE I TEMPI
DI STUDIO

manuale completo
del corso di



EMETRA



TECNICHE DI MEMORIA

manuale completo del corso di



TECNICHE DI MEMORIA

E LETTURA VELOCE

PER IL LAVORO
PER LE LINGUE
PER ESAMI E CONCORSI
PER DIMEZZARE I TEMPI
DI STUDIO

 DEMETRA

Testi: Maurizio Possenti e Paola Cuppini (www.apprendimentorapido.it)

Referenze: le immagini appartengono a Maurizio Possenti e Paola Cuppini (www.apprendimentorapido.it) a eccezione delle seguenti:
www.adobe.stock.com pp. 206, 219, 220.

L'Editore si dichiara disponibile a regolare eventuali spettanze per quelle immagini di cui non sia stato possibile reperire la fonte.

www.giunti.it

© 2009, 2021 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia
Via G.B. Pirelli 30 - 20124 Milano - Italia

ISBN: 9788844077051

Ultima edizione digitale: settembre 2021



Introduzione

Quando si sogna non bisognerebbe mai avere i piedi per terra. Bisognerebbe inventare un dispositivo antigravitazionale portatile che permetta di sollevarsi da terra ogni volta che il nostro cervello, volontariamente o meno, inizia a sognare.

A noi capita spesso di sognare a occhi aperti, e spesso quei sogni condivisi sono solo l'inizio di un percorso che ci porta verso un traguardo.

“Fortunatamente” abbiamo sviluppato la capacità di vivere sogni sfrenati dentro alla nostra mente e poi di portarli fuori, nel mondo reale, dove all'inizio ci guardano un po' come se fossimo animali curiosi... ma poi ci conoscono e ci apprezzano proprio per questo motivo.

Amiamo trasformare i sogni in realtà. I nostri, e quelli di chi ci cammina accanto.

Ed è proprio da un sogno che è nato questo testo. Il sogno di lasciare un'impronta nella vita del maggior numero di persone possibile.

È facile fare il pensiero: “Mamma mia... è un manuale sulle tecniche di memoria... che razza di impronta potrà mai lasciare nella mia vita?!”

In effetti è la stessa domanda che mi feci io, oggi coautore del presente libro, quando, circa 20 anni fa, decisi di iscrivermi al corso che insegnava questi stessi argomenti; solo 3 ore dopo l'inizio del corso mi ero già risposto... e oggi, dopo tutti questi anni, posso dire che quell'esperienza mi ha arricchito sotto talmente tanti punti di vista che non mi basterebbe lo spazio di un'introduzione. Quello che posso dire è che tutta la passione che i miei insegnanti misero in quei tre giorni di corso è racchiusa nelle prossime 450 pagine.

Il nostro sogno non è “soltanto” lasciare un segno, ma è anche farlo sempre meglio.

Per questo motivo abbiamo apportato alcune modifiche al testo che venne pubblicato la prima volta nel 2009, e che oggi è più attuale che mai.

Lascia che ti racconti brevemente cosa ci è successo negli ultimi 5 anni.

Già il giorno in cui questo libro vide la luce stavamo pensando a come migliorarlo e cosa fare di più per i nostri allievi, alcuni dei quali hanno attivamente contribuito alle migliorie. Più di 50.000 persone hanno letto la prima edizione e molte di loro hanno preso parte ai corsi dal vivo che organizziamo regolarmente.

In questi anni abbiamo ulteriormente evoluto il nostro modo di insegnare e abbiamo trasformato quello che prima era il corso **Eureka** nel **Master Eureka**, che rappresenta l'entrata in scena, in modo davvero importante, di un aspetto che traccia il confine tra successo e fallimento in ogni impresa della vita: la motivazione.

Qualunque sia il bagaglio culturale e nozionistico che porti con te, è inutile se non lo accompagni a una sana dose di ambizione, *vision*, energia, divertimento, coraggio, amore... di Motivazione, appunto.

Per questa ragione ora il corso si compone di due fasi: la **fase 1**, che lavora principalmente sugli aspetti tecnici e mnemonici (fondamentali per l'apprendimento a qualsiasi livello), e la **fase 2**, che approfondisce le motivazioni che stanno alla base del comportamento di ognuno di noi.

Entrambe le fasi hanno un ruolo fondamentale; il nostro compito è farti assorbire quanto più possibile dalle pagine di questo libro, con l'invito, se vorrai, a venire a conoscerci di persona ai nostri corsi, o quantomeno su internet, dove abbiamo preparato molte sorprese tutte per te!

Ti sei mai chiesto per quale motivo alcune persone si mettono sui libri con piacere e altre con fatica? Per quale motivo alcune persone affrontano la vita con divertimento e altre con dolore, fatica e apprensione? Non è un caso e nemmeno un dato di fatto: è una scelta! La tua scelta.

Ti spiegheremo come diventare padrone del tuo destino nell'ambito dell'apprendimento e perché no, in tutti gli ambiti della tua vita; perché una volta che avrai capito come

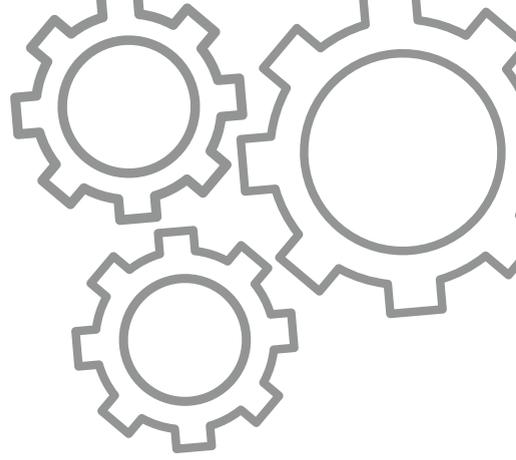
funzionano corpo, mente ed emozioni, potrai prendere qualunque direzione tu desideri. È stato così per le migliaia di persone che abbiamo conosciuto al **Master Eureka**, alle conferenze che abbiamo tenuto in giro per l'Italia, nelle scuole superiori in cui abbiamo portato il nostro metodo, nelle università in cui abbiamo tenuto lezioni... insomma, ovunque siamo stati.

E lo stesso sarà per te, se lo vorrai.

Dai a te stesso il potere di trasformare un semplice manuale per studiare meglio, nell'opportunità di trasformare la tua vita in qualunque cosa tu voglia.

Dai a noi il privilegio di accompagnarti in questo viaggio entusiasmante.

Seguici sul sito **www.apprendimentorapido.it**: ci sono spiegazioni, applicazioni e testimonianze importanti; su Facebook, alle pagine **facebook.com/ApprendimentoRapido** e **facebook.com/motivazioneoggi**, troverai una comunità pronta a supportarti nei momenti di bisogno, e potrai a tua volta condividere la tua preziosa esperienza.



PARTE 1



*I più pericolosi dei nostri pregiudizi
regnano in noi contro noi stessi.*

Dissiparli è creatività.

Hugo von Hofmannsthal

VINCENTE VS PERDENTE

Il vincente è sempre parte della risposta,
il perdente è sempre parte del problema;

il vincente ha sempre un programma,
il perdente ha sempre una scusa;

il vincente dice «lascialo fare a me»,
il perdente dice «non è compito mio»;

il vincente vede una risposta per ogni problema,
il perdente vede un problema per ogni risposta;

il vincente vede un green accanto a ogni buca di sabbia,
il perdente vede due o tre buche vicino a ogni green;

il vincente dice «può essere difficile ma è fattibile»,
il perdente dice «potrebbe essere fattibile ma è troppo difficile».

SII UN VINCENTE!

CAPITOLO

1

ISTRUZIONI PER L'USO

Chiediamo consigli ma ci attendiamo approvazione.

Charles Colton

NON ESISTE PROFESSIONALITÀ SENZA STRATEGIA

... Che noia!

Un “mattone” di cinquecento pagine davanti agli occhi, la faccia perplessa, lo sguardo verso l’alto, la mano destra sorregge la testa che pensa: “Oh mio Dio... che noia!”.

L’approccio a un testo non è sempre incoraggiante, soprattutto se le armi a disposizione sono quelle del “self-made student”.

La strategia è una componente fondamentale della professionalità e noi vogliamo fare di te un professionista dell’apprendimento. Se ci pensi, chi si occupa di falegnameria ha imparato da qualcuno l’arte di intagliare il legno, chi gioca a pallone ha imparato dall’allenatore come e quando calciarlo, chi suona il piano ha imparato il modo migliore per posizionare le mani. Ma allora come è possibile insegnare a un ragazzo la storia, la matematica, la scienza e la filosofia se non gli è stato prima insegnato come apprendere in modo efficace?

Alcuni pensano, erroneamente, che l’apprendimento sia un’attitudine personale, in realtà apprendere è un’arte che può essere insegnata. Per qualunque cosa tu faccia nella vita - oltre a studiare naturalmente - esistono delle strategie che ti permettono di migliorare il rendimento. Nell’ambito dello studio, invece, si ha quasi sempre l’impressione che “o nasci imparato” (come diceva il grande Totò) oppure non puoi fare nulla. Qualche anno fa, proprio qui in Italia, un personaggio utilizzò le tecniche di memoria per farsi pubblicità; si propose come un genio esclusivamente perché riusciva a ricordare decine di numeri solo ascoltandoli, cosa che in realtà riuscirai a fare anche tu alla fine di questo libro.

Altri sono convinti di possedere un ottimo metodo di studio per il semplice motivo che hanno ottenuto valutazioni più alte rispetto alla media.

Un articolo pubblicato nel 2004 dal «Corriere della Sera» pose l'attenzione sul rapporto percentuale tra immatricolazioni e laureati in corso: questi ultimi risultavano pari solamente al 7%. Il restante 93% venne suddiviso ulteriormente in un 45% che sarebbe riuscito a laurearsi fuori corso e il rimanente 55% che avrebbe abbandonato definitivamente gli studi. Chi ottiene buoni risultati utilizza una strategia e lo fa in maniera metodica: ciò che più conta è avere la pazienza di apprendere un metodo efficace e la costanza nell'applicarlo: solo così è possibile diventare realmente uno studente modello. Generalmente la cultura scolastica non attribuisce grande importanza alla metodologia di studio: vengono fornite nozioni generali agli alunni delle scuole elementari e ci si aspetta che ognuno, con il tempo e l'esperienza acquisita, sviluppi un suo personale approccio allo studio. I programmi didattici raramente subiscono cambiamenti sostanziali e agli insegnanti non è richiesto di sapere insegnare, ma solo di sapere.

Ecco tre differenti livelli di conoscenza, spesso erroneamente assimilati:

- sapere;
- saper fare;
- sapere insegnare.

Sapere insegnare è un'arte che comporta la capacità di riconoscere la realtà presente e potenziale che ci circonda; purtroppo però molti insegnanti non conoscono e non hanno mai sperimentato queste strategie, così come molti istituti scolastici italiani sono ancora riluttanti all'idea di aprire le porte alle metodologie che stai per apprendere.

Sono state definite "americanate" senza cognizione di causa, eppure tutti sanno che giudicare senza investigare è sinonimo di ignoranza e fonte di pregiudizio. "Fortunatamente" abbiamo avuto la perseveranza di cercare e il piacere di incontrare anche persone così interessate al bene dei propri allievi da buttare il cuore oltre l'ostacolo e superare i pregiudizi basati sull'ignoranza. Per questo sentiamo di avere un debito di riconoscenza verso tutti gli istituti scolastici che ci hanno accolto e supportato nella diffusione di queste metodologie presso i propri studenti. Quello che noi abbiamo chiamato *Progetto Scuola* ha coinvolto più di 10.000 ragazzi in meno di un anno. Ragazzi che si sono messi in gioco e sono stati premiati con risultati straordinari.

Se ora stai leggendo queste righe sappi che ti fa onore l'apertura mentale che dimostri nel mettere in discussione qualcosa di così personale come il metodo di studio.

Chiunque smetta di imparare è vecchio, che abbia 20 o 80 anni.

Chiunque continua a imparare resta giovane. La più grande cosa nella vita è mantenere la propria mente giovane.

Henry Ford

Il tempo che scandisce le nostre giornate è sempre meno, corre veloce e si porta via ogni cosa non strettamente necessaria alla sopravvivenza. Quante volte la giornata finisce senza che si sia potuto fare tutto quello che si sarebbe voluto?

La società in cui viviamo ci richiede di essere sempre più veloci, sotto ogni aspetto.

Dobbiamo fare mille cose: lavoro, studio, famiglia, aggiornamenti professionali, e magari ogni tanto dedicarci anche allo svago. Oltretutto ci è richiesto di essere anche molto efficienti, perché non solo dobbiamo svolgere tutte queste attività, ma dobbiamo farlo mantenendo uno standard altissimo se vogliamo essere competitivi.

In tempi passati la parola “cultura” aveva un significato più ampio: le persone dedicavano uno spazio, all’interno della giornata, per coltivare le proprie capacità intellettive, le arti, i piaceri. Esisteva, insomma, una sorta di “culto della cultura”. Oggi invece, il massimo che si riesce a fare è ritagliare qualche minuto alla fine della giornata, magari stesi sul letto e stanchi per il lavoro, per leggere poche righe di un romanzo che poi finirà con l’appoggiarsi lentamente sul naso, complici i nostri occhi sonnacchianti. Questo limitato ed errato modo di approcciarsi alla lettura, e quindi all’apprendimento, non solo non ci permette di utilizzare bene le nostre risorse mentali, ma introduce anche uno degli errori più comuni, quello di associare il sonno alla lettura, provocando automaticamente quella strana sensazione di sonnolenza che si prova ogni volta che si legge.

Le tecniche di memoria hanno ormai centinaia di anni, ma solo da pochi decenni hanno iniziato a diffondersi in modo più capillare in Italia. Esistono in realtà paesi nei quali vengono insegnate sistematicamente presso le strutture educative pubbliche e private.

Alcune università americane, ad esempio, propongono test di ingresso che possono essere superati solamente leggendo almeno 400 parole al minuto, attitudine non comune per chi non conosce una tecnica, ma basilare per chi la applica.

Il desiderio di migliorare se stessi è naturale anche se spesso non sappiamo come farlo e da dove iniziare. L’aspetto più affascinante delle tecniche che ci accingiamo a imparare è che sono basate su principi naturali, meccanismi della mente che non abbiamo bisogno di capire perché già ci appartengono. In realtà non andremo ad aggiungere nulla a ciò che è già presente dentro di noi se non un po’ di consapevolezza, strumento necessario per integrare le capacità con la conoscenza.

Si tratta infatti di una specie di puzzle: alcuni pezzi li conosciamo bene e li utilizziamo quotidianamente, altri invece li scopriremo insieme e andranno a colmare le lacune che abbiamo evidenziato.

Spesso le persone pensano che la qualità della preparazione sia direttamente proporzionale al tempo impiegato per crearla, altre invece credono che studiare sia pesante e noioso e che non esistano valide alternative.

Ciò che vogliamo offrirti è una prospettiva che porta con sé nuovi obiettivi e nuove strade per raggiungerli. Percorsi più brevi ma certamente efficaci, lastricati di motivazione, divertimento e soddisfazioni fino a ora mai provate.

Se stai pensando che forse abbiamo un po' esagerato, ti invitiamo a rileggere queste righe dopo che avrai applicato le tecniche proposte... solo così potrai toccare con mano i tuoi miglioramenti e lo farai nell'arco di pochi minuti, non di giorni o settimane.

Queste tecniche non solo sono efficaci, ma sono anche altamente efficienti.

Per efficaci intendiamo produttive di un risultato, mentre consideriamo efficienti le strategie che hanno un buon rapporto sforzo/risultato.

DA CULTURA DEL RISPARMIO A CULTURA DELL'INVESTIMENTO

**Un uomo chiamato a fare lo spazzino dovrebbe spazzare le strade così come Michelangelo dipingeva o Beethoven componeva o Shakespeare scriveva poesie. Egli dovrebbe spazzare le strade così bene al punto che tutti gli ospiti del cielo e della terra si fermerebbero per dire che qui ha vissuto un grande spazzino che faceva bene il suo lavoro.
Martin Luther King Jr.**

“Chi ben comincia è a metà dell'opera”: così recita un vecchio e saggio proverbio che ricorda quanto sia utile, ai fini di un risultato positivo, iniziare con il piede giusto ogni impresa che ci interessa portare a termine. L'introduzione di un libro è quasi sempre considerata la parte più noiosa e inutile, tutti si saranno chiesti almeno una volta nella vita a cosa servissero quelle tre o quattro pagine che si trovano all'inizio.

Perché perdere tempo a leggere parole di nessuna utilità, quando si può passare subito al succo del discorso? Inoltre, a essere sinceri, aprire un volume di cinquecento pagine pensando alle lunghe e pesanti ore di fatica che ci attendono e sapere che se saltiamo l'introduzione saremo già a pagina 12 è di grande sollievo. Non è forse così?

Noi la definiamo *cultura del risparmio*.

Pensiamo che tralasciare qualche pagina sia utile per risparmiare tempo, magari ci sentiamo addirittura furbi, ma la realtà è diversa. Questo è il primo bivio di fronte al quale ci troviamo ed è necessario fare una scelta sull'atteggiamento che adotteremo nella lettura del testo. Potrà essere superficiale e approssimativa o interessata e attenta.

La maggior parte del risultato che otterremo è originato da questa decisione. Per quanto possa sembrare strano, l'introduzione è presente in ogni libro perché ha un ruolo molto importante. Dì la verità... l'hai letta o l'hai saltata a piè pari? Contrariamente a

quanto credono in molti, l'introduzione non serve solo ad occupare spazio... spesso ci rivela il motivo per cui è stato scritto il libro, lo spirito con cui si è affrontata la stesura (o la revisione) e magari anche qualche curiosità relativa al mondo nuovo sul quale ci stiamo per affacciare. Vi sono contenute informazioni preziose su come comprendere appieno i contenuti, la forma nella quale saranno esposti, la struttura del testo e il motivo per il quale la si è ritenuta adatta, oltre ovviamente a tutto ciò che servirà per interpretare gli elementi presenti.

L'obiettivo dell'introduzione è agevolare la lettura, la comprensione e l'apprendimento. Quindi, anche se abbiamo sempre pensato di risparmiare tempo saltandola, sarà bene capire che leggere queste poche pagine renderà tutto più facile: solo così guadagneremo veramente tempo ed energie.

Perciò sarà utile modificare questo tipo di mentalità, passando dalla cultura del risparmio (meno pagine = meno fatica), alla *cultura dell'investimento* (le pagine giuste per il rendimento migliore). D'altra parte il motivo per cui si studia è, o dovrebbe essere, il desiderio di imparare: di conseguenza qualunque strumento possa esserci di aiuto dovrebbe essere il benvenuto.

Investire del tempo per imparare delle buone strategie di apprendimento è sicuramente la cosa più intelligente che si possa fare per ottenere un risultato migliore. All'inizio si impiegherà qualche minuto in più, ma successivamente si risparmieranno ore, creando un indiscusso vantaggio temporale.

Ipotizziamo di impiegare una settimana (diluata nel tempo) per imparare tutte queste strategie e che queste, correttamente applicate, ci facciano risparmiare anche solo un terzo del tempo che solitamente dedichiamo allo studio: ciò significa che, se nell'arco della nostra vita studieremo anche solo un altro mese (30 giorni), avremo già guadagnato dal nostro investimento (10 giorni di studio risparmiati - 7 giorni investiti nell'apprendimento delle tecniche = 3 giorni guadagnati).

A tal proposito vogliamo raccontarti la storia di quel tagliaboschi che un giorno si trovò a dover abbattere un enorme albero in mezzo alla foresta.

Il tagliaboschi ormai stava segando l'albero da ore quando un passante lo vide, si fermò e gli chiese: «Da quanto tempo stai segando?». Lui rispose: «Sono già cinque ore ma non ci sono molti miglioramenti...». Allora il passante suggerì: «Perché non ti fermi un attimo e affili la sega? Sono certo che dopo andrà meglio!». Il tagliaboschi senza nemmeno guardarlo rispose: «Non posso fermarmi ad affilare la sega, sono troppo impegnato a segare!».

Il senso di questa storia è lampante, se non ci fermiamo mai ad "affilare la sega", rischiamo di perdere tempo nello svolgimento di compiti che ne richiederebbero molto meno.

Il CNVSU (Comitato Nazionale per la Valutazione del Sistema Universitario), a seguito degli studi effettuati nel 2004, mise in evidenza anche la spesa per il mantenimento agli studi di un universitario; la cifra si aggirava intorno ai 9000 euro all'anno. Considerando il nuovo ordinamento in vigore, applicando quindi il sistema 3 + 2 (triennale più specialistica), il costo può variare da una cifra base di 27.000 euro a una di 45.000 euro. Il peso economico che grava sulle famiglie italiane però non è solamente questo. L'età media del raggiungimento della laurea nel 2005 era di 27,8 anni (dato riferito a studenti che hanno scelto un percorso di studi di cinque anni o appartenenti al vecchio ordinamento). Possiamo così aggiungere al costo base di 9000 euro anche il mancato guadagno, che se per ipotesi fosse pari a un minimo di 900 euro al mese, porterebbe i costi totali da sostenere a quasi 20.000 euro annui. Tornando quindi al ragionamento iniziale, possiamo sostenere che applicando queste strategie e ponendo un risparmio minimo di un anno sul tempo impiegato a raggiungere la laurea, si risparmiano circa 20.000 euro.

Da questi calcoli si evince chiaramente la quantità di vantaggi che uno studente, magari come nel tuo caso, può ottenere per sé e la propria famiglia, soprattutto considerando il fatto che raramente l'universitario medio è fuori corso "solo" di un anno accademico.

TRASFORMARE I SOGNI IN REALTÀ

Dopo aver compreso l'importanza di investire su se stessi e volendo migliorare le proprie performance mentali, ti sarà utile sapere che hai tra le mani il mezzo migliore.

Imparare strategie d'apprendimento rapido non significa solo avere un modo per studiare in meno tempo e con maggior profitto, ma anche scoprire delle potenzialità nascoste e metterle in risalto, aprire nuove prospettive e riuscire così a controllare il tuo futuro acquisendo la consapevolezza che siamo noi a tracciare il nostro destino. Solo se riusciamo ad assumerci la totale responsabilità delle nostre azioni sarà "facile" raggiungere qualunque meta desideriamo.

La consapevolezza e la preparazione sono il punto di partenza per ogni impresa, la motivazione invece rappresenta la corsia preferenziale che mette nelle condizioni di fare "presto e bene".

Scegli il tuo obiettivo. Una decisione presa con il cuore oltre che con la mente ti offre la forza necessaria a realizzare i tuoi desideri. Solo tu puoi fare una scelta: decidi quale via seguire, ma prima di farlo stabilisci l'obiettivo che vuoi raggiungere, altrimenti ti sarà impossibile scegliere la strada giusta.

Ti sei mai fermato a pensare ai tuoi obiettivi?

Qualunque cosa tu voglia fare nella vita hai la possibilità di farla se sei abbastanza determinato, devi solo decidere quale sia e trovare il percorso più adatto a te.

Non è sempre semplice prendere una direzione, ci sono persone che fin da piccole sanno perfettamente cosa faranno da grandi, altre che cambiano idea continuamente fino a che non si fermano e altre ancora che non ne hanno idea finché non capita loro qualcosa che li illumina. Infine, purtroppo, esistono anche le persone che non scopriranno mai la loro vera attitudine, la loro passione, e vivranno una vita di convenzione, accontentandosi di ciò che hanno senza porsi domande, ma soprattutto senza guardarsi veramente dentro. A quale di queste categorie pensi di appartenere? Avrai notato, arrivato a questo punto, che è nostra abitudine non soffermarci sulla superficie di ciò che affrontiamo, ma approfondire gli argomenti e le situazioni affinché vengano assimilati dal lettore. In questo caso vogliamo scindere due aspetti importanti che a volte vengono confusi: l'informazione e la formazione.

La prima rappresenta il semplice passaggio di informazioni da un individuo a un altro senza nessun coinvolgimento emotivo, nessun approfondimento personale e nessun cambiamento profondo della persona che ascolta; la seconda lascia un segno in chi ascolta e la capacità di arricchire ulteriormente il proprio Io, anche attraverso interrogativi che siano costruttivi.

L'approccio superficiale all'ascolto delle informazioni evita ciò che l'uomo moderno reputa una perdita di tempo, ascoltare profondamente il proprio cuore.

Oggi giorno la società ci allontana sempre più dagli spazi personali, costringendoci a vite caotiche e di scarsa consapevolezza.

Le decisioni sono spesso frutto di meccanismi lontani dal puro e semplice sentire. Smetti di pensare che i sogni siano un privilegio di pochi eletti.

Se i grandi personaggi del passato, quelli che hanno lasciato un segno nella storia, avessero dubitato dei loro sogni, oggi non avremmo la lampadina, la radio, la tv, la penicillina e tante altre cose che diamo per scontate.

Non dare per scontati i tuoi sogni, impegnati per realizzarli, è il solo modo per poterci riuscire o, quantomeno, per non avere rimpianti.

Per ora abbiamo il piacere di offrirti il metodo che realizzerà il sogno di ogni studente: impiegare una minore quantità di tempo per ottenere una maggiore qualità di risultati. Prova a rispondere a queste domande.

- Ti è mai capitato di faticare nel ricordare le informazioni?
- Hai mai avuto incertezze nel richiamare informazioni durante un esame o un colloquio importante?
- Hai sentito in qualche occasione la stanchezza dopo pochi minuti di lettura?

- Ti sei mai accorto di non aver assimilato quasi nulla da una lettura appena conclusa?
- Hai dubitato in certi casi di te stesso o della tua memoria?
- Ti è capitato a volte di avere poco tempo da dedicare ad aggiornamenti e letture interessanti?

Se la risposta a queste domande è affermativa, sappi che sei in buona compagnia, poiché ci sono almeno altri 56 milioni di individui in Italia che risponderebbero in questo modo. Non pensi che sia venuto il momento di trasformare i sogni in realtà, correndo verso i tuoi obiettivi?

Stanno per aprirsi nuovi e sorprendenti orizzonti.

Scoprirai di essere in grado di ricordare con grande facilità e precisione un'infinità di informazioni, cosa che prima non avresti creduto possibile; imparerai perfino a leggere più velocemente e in modo più efficace di quanto tu abbia mai fatto.

Ogni argomento di questo libro sarà trattato sia dal punto di vista teorico che pratico e troverai numerosi esempi ed esercizi con i quali fare pratica.

Un simpatico slogan pubblicitario di parecchi anni fa diceva: "Provare per credere". Noi ti esortiamo ad attuarlo, solo così avrai la possibilità di verificare tu stesso, con il progredire della lettura, l'efficacia di tali metodi.

Immagina di poter imparare qualunque informazione desideri in meno della metà del tempo che normalmente impiegheresti e di aumentare notevolmente la qualità della tua memorizzazione tanto da ricordare a lungo termine anche i particolari.

Se avessi più tempo a disposizione come lo impiegheresti? Con gli amici, la famiglia o magari con te stesso.

Sogno o realtà?

Non è forse vero che il sogno è il preludio della realtà che vorremmo?

La strada che unisce sogno e realtà è formata da tanti piccoli passi connessi, alcuni in salita altri in discesa. Devi solo seguire il percorso e il sogno diverrà realtà.

Segui le indicazioni, sarà facile, divertente e soprattutto proficuo.

Nelle pagine che seguono troverai anche aneddoti di persone che hanno applicato queste tecniche e vogliono condividere i sorprendenti risultati che hanno ottenuto. In questo modo potrai ascoltare la verità di individui che un giorno, come te, hanno deciso di migliorare se stessi e hanno intrapreso un percorso che li ha condotti al successo.

Hai mai comprato una torta confezionata? Una di quelle con l'elenco degli ingredienti da aggiungere alla miscela della busta argentata... L'unico compito è quello di leggere gli ingredienti e mescolarli secondo la ricetta. In poco tempo un dolce profumo riempie la casa e la torta è fatta.

Allo stesso modo noi ti forniamo la miscela “magica” e tu devi solo aggiungere costanza e volontà. Questo piccolo sforzo sarà più che sufficiente per regalarti una magnifica “torta di risultati”.

Naturalmente se cambierai gli ingredienti e le quantità a tua discrezione non potrai pretendere che alla fine la torta sia uguale a quella della foto sulla confezione; magari sarà gradevole, ma mai così buona come avrebbe potuto essere se avessi rispettato le dosi consigliate. Ci saranno momenti in cui ti verrà chiesto di fare cose di cui non capisci lo scopo, oppure penserai che farle in un modo piuttosto che in un altro non faccia la differenza...

Fidati della nostra esperienza e soprattutto del fatto che il nostro risultato è il tuo: quindi faremo il possibile per renderti felice e soddisfatto di questa esperienza. Sappiamo benissimo che non è sempre facile seguire le indicazioni di qualcun altro ma a volte è la cosa più intelligente da fare. Quante volte ci capita di farci prendere dalla sindrome del “faccio di testa mia!”? Sono i momenti in cui nessuno deve permettersi di dirci cosa fare. La convinzione di sapere meglio di chiunque altro cosa sia bene per noi e per la nostra vita supera qualsiasi altra prospettiva. Nonostante l'esperienza acquisita a volte ci capita di adottare questo comportamento, ad esempio quando non abbiamo voglia di metterci in discussione e soprattutto quando non vogliamo affidarci a un'altra persona.

Uno dei privilegi del nostro lavoro è la possibilità di conoscere tante persone, alcune delle quali, nel corso degli anni, ci hanno lasciato grandi insegnamenti.

Anna, una meravigliosa ragazzina di settantotto anni, è stata per noi l'esempio di come l'umiltà renda forti e metta a frutto l'impegno. Immagina un'anziana signora, di così grande esperienza, seduta in aula ad ascoltare la lezione di un ragazzo che avrebbe potuto essere suo nipote. Sarebbe stata una reazione comune quella di porre qualche resistenza al suo ruolo di allieva, ma Anna non era una persona comune ed era sempre la prima ad arrivare e l'ultima ad andarsene. Inutile dire che il suo interesse e la sua umiltà hanno fatto di lei un'allieva splendida, che ancora oggi ricordiamo con affetto non solo per l'esempio che ci ha regalato, ma anche per gli enormi risultati che ha ottenuto al corso.

Abbiamo bisogno di fiducia. Prima di tutto in noi stessi e poi negli altri, perché l'unica certezza è che se non abbiamo fiducia in noi stessi e nelle nostre capacità sicuramente non possiamo averne in qualcun altro. Spesso sfruttare l'esperienza di chi ha avuto molte occasioni per sperimentare e mettersi alla prova è la cosa più proficua da fare.

Ci rendiamo perfettamente conto che questa riflessione potrebbe essere in cima alla lista delle banalità, ma è altrettanto vero che sulla teoria si è sempre tutti d'accordo,

mentre nella pratica spesso ci si trova in difficoltà. Sbagliare con la propria testa produce esperienza, amplia le prospettive e arricchisce interiormente.

Ricorda sempre che chi ha più esperienza di noi in un determinato ambito, è già stato nei nostri panni e sa quale consiglio darci per superare la difficoltà del momento.

IL PARTNER MIGLIORE PER QUESTO VIAGGIO

Quando pensi di correre il rischio che una persona ti possa nuocere, evita di attribuirle istantaneamente la colpa, ma domandati anzitutto da quanto tempo eri alla ricerca di un simile individuo.

Arthur Schnitzler

Immagina di partire per una vacanza splendida. La meta che hai sempre sognato è ora a portata di mano. Tutto è organizzato alla perfezione: quando partire, dove alloggiare, le tappe da raggiungere, i luoghi da visitare una volta arrivati a destinazione e così via.

Tutto quello che ti serve per vivere una fantastica esperienza si è improvvisamente materializzato di fronte a te, ma l'imprevisto è dietro l'angolo.

Non avevi considerato che eri in compagnia di una persona che, purtroppo, si è rivelata totalmente diversa da come te l'aspettavi e soprattutto assolutamente inadatta a quel tipo di vacanza.

La vacanza dei tuoi sogni si è così trasformata in un incubo a occhi aperti e ciò che doveva essere divertente ed entusiasmante è diventato noioso e pesante.

Cosa si può imparare da un'esperienza simile?

Che ancor prima di organizzarsi per raggiungere una meta è bene sapere con chi si condividerà il percorso: il compagno di viaggio è spesso più importante dell'obiettivo.

Se in questo momento ti stai chiedendo se hai scelto dei buoni compagni di avventura per il viaggio nel mondo dell'apprendimento, sappi che non potresti avere guide migliori. Non vorremmo peccare di presunzione ma i 50.000 allievi che abbiamo formato negli ultimi quindici anni ci garantiscono tutta quella esperienza che ora mettiamo a tua disposizione.

Erano i primi giorni del gennaio 2001 quando ci affacciavamo al mondo della formazione e vantavamo già la presenza di professionisti affermati che, seppur giovani, avevano fatto della loro passione per la crescita personale un lavoro di successo.

Saremo in grado di affiancarti non solo nella lettura e comprensione del testo, ma anche nell'utilizzo delle nozioni apprese tramite l'assistenza online che potrai avere collegandoti al sito **www.apprendimentorapido.it** nella sezione dedicata al testo che stai leggendo. Basterà inserire la tua **password (92821)** e seguire le indicazioni che

ti verranno fornite per accedere a un'inesauribile fonte di esperienza. Nei prossimi capitoli capirai come ricordare la tua password. In questa sezione potrai consultare materiale audiovisivo aggiuntivo e applicazioni di persone che hanno seguito il corso **Master Eureka** dal vivo.

Per anni abbiamo contribuito alla realizzazione personale e professionale di migliaia di allievi e ora ci mettiamo "nelle tue mani" per poter fare di te uno studente di successo.

Le tecniche sono semplici da capire e da applicare, anche se non basta la teoria per padroneggiare ogni strumento e renderlo produttivo: è necessario utilizzarlo nei modi più diversi possibili.

Leggere un libro è molto differente da frequentare un corso dal vivo; la difficoltà maggiore che si incontra quando si studia un argomento da un testo è l'impossibilità di confronto con l'autore o comunque con persone esperte: questo a volte demotiva il lettore e lo spinge a rinunciare dopo le prime difficoltà. Per superare questo ostacolo vogliamo farti un REGALO prezioso: il nostro team di Coach di Apprendimento Rapido sarà a tua disposizione per dedicarti un'intera ora di *coaching* in cui potrai capire come pianificare il tuo programma di successo. Per ottenere la tua ora di *coaching* segui le indicazioni riportate nel capitolo 14.

LA MOLLA PER AFFRONTARE LE SFIDE

Perché quindi non approfittare di chi il traguardo l'ha già raggiunto e ora sta facendo il tragitto a ritroso per indicare la via ai nuovi partecipanti, e perché no, magari anche svelare qualche scorciatoia?

Leggi con attenzione ogni passaggio, non lasciare nulla al caso, metti in atto ogni suggerimento e vedrai crescere e prosperare le tue attività cerebrali; il metodo è divertente, abbiamo creato per te delle applicazioni che, oltre a essere simpatiche, ti aiuteranno a fissare le nozioni più significative per ogni argomento che affronteremo.

Sicuramente ti verrà chiesto di fare esercizi particolari, ma è il minimo sforzo richiesto per chi voglia *risultati straordinari*, e non sarà possibile ottenerli se mantieni l'atteggiamento che hai sempre avuto.

Cambia i tuoi comportamenti e cambierai i tuoi risultati.

Tutto ciò che andremo a fare sarà integrare le tue capacità con strategie che si fondono con le caratteristiche cerebrali che appartengono a ognuno di noi e che ognuno di noi può adattare in base alle proprie preferenze, personalizzandole.

L'applicazione è l'unico mezzo che permette di utilizzare e sviluppare ciò che più ci piace e scartare ciò che non ci è congeniale: questo perché ogni tecnica ha

caratteristiche che possono essere più o meno compatibili con attitudini e preferenze personali.

Come abbiamo visto in precedenza, confondere il sapere con il saper fare è un errore comune: c'è un'enorme differenza tra avere la mente piena di nozioni e disporre dell'abilità di mettere in pratica le proprie conoscenze.

A tutti noi è capitato di conoscere persone che hanno avuto ottimi risultati a scuola o all'università e poi non hanno valorizzato le proprie capacità con risultati professionali altrettanto brillanti.

Per contro, persone che a scuola non brillavano certo per impegno e risultati hanno avuto un futuro professionale di grande successo.

Come mai capita questo?

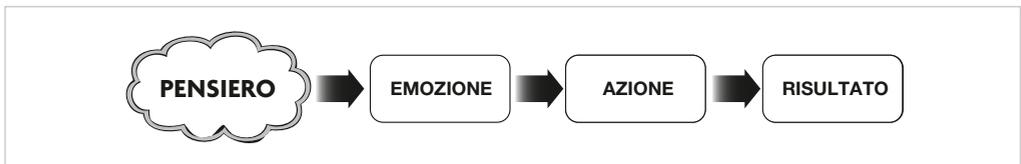
Perché i risultati che otteniamo non dipendono tanto da quanto sappiamo, ma dall'uso che facciamo delle cose che sappiamo, indipendentemente da quante esse siano.

Nel mondo della formazione si dice che un risultato si componga per l'80% di psicologia e solo per il 20% di *know how*, cioè di conoscenza: questa è dimostrazione del fatto che spesso la volontà e la determinazione fanno ciò che la tecnica non può fare. È l'uomo che fa grande la tecnica e non la tecnica che fa grande l'uomo.

Tutto parte da un pensiero che, ovviamente, si regge su conoscenze e credenze; da questo si passa alle azioni e infine si raccoglie il risultato. Se però ai pensieri non seguono le azioni non è possibile che si generino i risultati; perciò talvolta accade che da un punto di partenza simile si possa arrivare a risultati molto diversi. Inoltre anche istruzione e intelligenza sono due aspetti differenti che spesso vengono confusi: è necessario possedere entrambe e integrarle fra loro per ottimizzare le proprie performance.

Per aiutarti a gestire tutte le sfumature che compongono il successo di ogni impresa, nel nostro caso dell'apprendimento, abbiamo elaborato delle parti motivazionali che ti aiuteranno a gestire i pensieri lungo il percorso, e ci auguriamo che faranno presto parte del tuo modo di pensare.

Inoltre, lo schema che segue sintetizza i processi che mettiamo in atto quotidianamente, offrendo lo spunto per analizzare ogni singola fase.



Una volta capito qual è il susseguirsi degli eventi è utile farsi alcune domande per mettere a fuoco ciò che ricorre nella nostra vita.

Chiediamoci quindi:

- quali sono i miei pensieri più ricorrenti?
- quali sono le emozioni che sento con maggiore frequenza?
- quali sono le mie abitudini?
- quali risultati ottengo sempre e quali fatico a ottenere?

Una risposta mentale a questi quesiti è più che sufficiente per risvegliare alcune consapevolezza.

PENSIERO

Da cosa sono generati i pensieri? Siamo tutti la copia di qualcun altro: è sicuramente un'affermazione impegnativa ma serve a porre l'attenzione sui fattori che compongono le scelte, fattori che ci accingiamo ad analizzare.

Prova a riflettere su quante siano le situazioni in cui hai ricevuto input dal mondo circostante senza notarne l'importanza.

Circa una ventina di anni fa, una prestigiosa marca di amari produsse uno spot pubblicitario in cui un veterinario salvava la vita a un cavallo e al termine dell'impresa si godeva il suo meritato bicchiere di... Fu molto interessante scoprire che l'anno successivo ci fu un incremento di iscrizioni alla facoltà di veterinaria.

Se una pubblicità può incidere su scelte importanti della vita come la carriera accademica e professionale, è facile intuire come la cultura, le istituzioni scolastiche e le mode possano in un qualche modo avere influenzato noi, che non siamo altro che la somma di pensieri, sia nostri che altrui.

In ogni caso gli spunti offerti finora non devono essere utilizzati come giustificazione a un errato approccio all'apprendimento, ma devono aiutarti a individuare quei pensieri che forse non ti hanno agevolato nel rapporto con lo studio. Analizzeremo alcuni dei fattori che influenzano lo sviluppo dell'individuo, con particolare attenzione a ciò che riguarda lo studio.

IL TACCHINO SENZA ALI

Con l'espressione "retaggi ambientali e familiari" intendiamo tutto ciò che ci è stato trasferito dal mondo esterno: famiglia, amici, scuola, istituzioni sportive e religiose...

Il termine "retaggio" non è casuale: richiama l'immagine della rete, composta da un intreccio di fili, che compongono le maglie, così come noi siamo il risultato dell'intersezione di valori, idee ed esperienze.

A tal proposito la storia di una giovane sposa ci aiuterà a chiarire il concetto.

La giovane sposa era entusiasta all'idea di preparare, con la tradizionale ricetta di famiglia, il tacchino per il marito che sarebbe rincasato al termine di una lunga giornata di lavoro. Dopo alcune ore di preparazione la cena fu pronta e la donna poté dedicarsi all'abbellimento della sala da pranzo; naturalmente quando il marito arrivò fu molto colpito dalla cura riposta in ogni particolare, tanto che appena vide la tavola imbandita si sedette e insieme consumarono un lauto pasto.

Al termine della cena la moglie chiese: «Ti è piaciuta la cena, caro?», e lui rispose: «Sì tesoro molto; potrei solo chiederti una cosa?». Senza attendere la risposta riprese: «Perché il tacchino lo hai cucinato senza ali?». La moglie rimase un istante ferma, lo guardò, e poi attaccò stizzita: «Ma è ovvio, il tacchino si cucina così!».

Il marito per non creare ulteriori tensioni ringraziò e cambiò discorso.

La sposa in realtà era rimasta colpita dall'osservazione del marito e non avendo una risposta soddisfacente, in quanto aveva cucinato il tacchino nell'esatto modo in cui lo faceva la madre, pensò che l'unico modo per scoprire la verità era chiederla alla madre, così la chiamò: «Ciao mamma, avrei una domanda da farti: perché il tacchino va cucinato senza ali?». Dall'altro capo del telefono la madre rimase a sua volta senza parole e rispose bruscamente: «Dai... è ovvio! Il tacchino va cucinato senza ali!». Poi cambiò discorso, ma mentre parlava d'altro, dentro di sé la curiosità cresceva.

Chiusa la conversazione con la figlia, sorpresa di non avere ancora trovato una risposta, la madre prese il telefono e chiamò sua madre, la nonna della sposina, e le chiese: «Mamma perché il tacchino va cucinato senza ali?». La nonna rimase un po' basita, poi rispose: «Cara, il tacchino non va cucinato senza ali...».

La madre della sposa continuava a non capire e disse: «Mamma, ma tu hai sempre fatto il tacchino senza ali ed era buonissimo!». La nonna capì e sorridendo rispose: «Ma tesoro mio, io facevo il tacchino senza ali perché il forno che avevo una volta era piccolo e il tacchino non entrava per intero, per cui ero costretta a tagliarlo».

Molte volte facciamo quello che facciamo senza chiederci come e perché siamo arrivati a prendere una certa decisione. Rifletti sulle tue abitudini, sul tuo modo di pensare e su quanto ti riguarda, perché spesso siamo frutto di imitazione e non tutto ciò che siamo è realmente nostro, almeno non fino a quando non abbiamo compreso e scelto consapevolmente.

DIMMI COME PENSI E TI DIRÒ COSA SENTI

Niente è più pericoloso di un'idea, quando se ne ha una sola.

Émile-Auguste Chartier, detto Alain

Ciò che pensiamo è ciò che realizziamo!

I momenti piacevoli della vita sono quelli in cui pensiamo in positivo e proviamo sensazioni positive, purtroppo però non tutti i giorni ci riservano momenti di gioia.

E se capitasse di dover affrontare una piccola crisi?

Sarebbe molto facile puntare il dito verso qualcuno e attribuire le responsabilità dei nostri malesseri a qualcun'altro, ma non sarebbe né giusto né tanto meno produttivo.

L'unica cosa che possiamo fare è agire su noi stessi, sui nostri comportamenti e su tutto ciò che è sotto il nostro controllo, ma in questa categoria non rientrano certo le altre persone.

Scaricare su altri le nostre responsabilità ci spoglia automaticamente anche del nostro potere decisionale, e questo ci fa sentire intrappolati in una situazione che vive indipendentemente dalla nostra volontà, motivo per cui produciamo “pensieri stressanti”.

In circostanze difficili è utile chiedersi qual è il lato positivo, cosa si può imparare, a quali delle nostre risorse possiamo fare appello e così via.

Questi pensieri, detti “ristrutturanti” perché danno a una certa situazione una connotazione positiva, li chiameremo “energetici”.

Quando eravamo piccoli, la soluzione di un problema nuovo comportava un po' di stanchezza ma al tempo stesso produceva tanta energia e soddisfazione.

Einstein ha scritto la formula, a tutti ben nota, secondo cui un corpo in movimento crea energia; lo stesso avviene per una persona in crescita che, abbattendo e affrontando i propri limiti, riesce a produrre energia sia mentale che fisica.

Il potere dell'entusiasmo supera qualsiasi competenza!

Ogni “prima volta” comporta un maggior grado di difficoltà rispetto alle “volte successive”. È un fatto normale, così come lo è migliorare a ogni “ripetizione” e creare dentro di sé il riferimento di essere perfettamente e tranquillamente in grado di affrontare ogni eventuale imprevisto.

Si pensi al bambino che si avvicina per la prima volta alla matematica e riesce a svolgere gli esercizi senza difficoltà: con il passare del tempo, ogni volta che dovrà risolvere un problema di matematica, sarà tranquillo grazie alla consapevolezza di esserci già riuscito tante volte. Così i riferimenti positivi creati in precedenza avranno un effetto rassicurante in relazione ai nuovi problemi da affrontare.

Questo tipo di pensiero riguarda l'autoaffermazione: infatti, ogni volta che il bambino si avvicinerà alla matematica, sarà sereno perché la sua mente avrà già superato molti limiti in quel campo. È chiaro che i "successi" che otterrà andranno ad aumentare la sua autostima, per questo si parla di autoaffermazione. È normale ricercare il successo perché offre soddisfazione, gratificazione, sicurezza e importanza.

Riassumendo possiamo dire che ci sono **tre grandi categorie di pensieri**.

- A. Stressanti:** sono i pensieri a cui la mente non può dare una vera e propria soluzione poiché vanno a coinvolgere delle sfere esterne a noi.
- B. Energetici:** sono quei pensieri stressanti che però vediamo sotto una prospettiva più positiva: ora si tratta di situazioni risolvibili, anche se con qualche difficoltà.
- C. Autoaffermanti:** sono i pensieri che riguardano le aree di forza personale, non li viviamo come veri problemi ma come compiti da svolgere; contribuiscono a rafforzare la nostra opinione riguardo l'argomento cui si riferiscono.

Come forse avrai intuito, i pensieri di tipo B e C sono produttivi di sensazioni positive, cosa che non si può certo affermare per i pensieri stressanti appartenenti al tipo A.

Il nostro obiettivo, tramite il percorso che stiamo delineando per te, è quello di farti comprendere quante volte siamo schiavi di pensieri improduttivi e come sia possibile fare un salto di mentalità che ci permetta di vivere al meglio le nostre giornate.

RICONOSCI I TUOI PENSIERI: L'UOMO E IL CALABRONE

È utile sottolineare, ancora una volta, la potenza del pensiero: essa genera credenze che si spingono così al di là dell'umana comprensione da sfidare le leggi della fisica.

La conformazione fisica del calabrone non è strutturata in modo tale da permettergli di volare, eppure tutti noi abbiamo visto, in più di un'occasione, una di queste bestiole girarci intorno in un pomeriggio di primavera. La realtà è che il calabrone non ha studiato fisica: nessuno ha mai potuto dirgli che ciò che fa quotidianamente è un piccolo miracolo della natura dato che la scienza ha stabilito che non ha le ali abbastanza grandi, o abbastanza forti, o abbastanza veloci...

Probabilmente se potessimo parlargli e dargli questa notizia inizieremmo a instillare in lui la paura di fallire, quella che a volte si impadronisce delle nostre capacità e ci obbliga ad accontentarci di ciò che sappiamo di saper fare, togliendoci il gusto e il desiderio della sfida che ci si apre ogni volta che decidiamo di cimentarci in qualcosa di nuovo.

È stupefacente pensare al paradosso al quale ci troviamo di fronte: il calabrone riesce a fare ciò che la scienza gli “proibisce” perché non conosce i suoi limiti, mentre molti uomini non riescono a mettere a frutto le proprie potenzialità perché sanno di avere qualche limite, pur non sapendo quale. Questi uomini non si sono mai spinti oltre la soglia che credevano di poter raggiungere.

Il genere umano racchiude in sé infinite possibilità che, associate alle infinite differenze che ognuno di noi porta dentro, creano illimitate alternative e innumerevoli libertà che aspettano solo di essere svelate.

SCOPRI LE TUE CREDENZE

Le convinzioni sono per la verità nemiche più pericolose che le menzogne.

Friedrich Nietzsche

È venuto il momento di dedicare qualche minuto alla ricerca delle risposte che sono dentro di te e che ormai da molto tempo condizionano il tuo modo di vivere: non è forse ora di conoscere le carte con cui giochi?

Rispondi sinceramente alle domande che seguono e che riguardano il modo in cui l'apprendimento è influenzato da vari fattori: prove da superare, età, abitudini, identità o posizione sociale, salute.

1. Cosa pensi dell'apprendimento?

Scrivi almeno 5 affermazioni relative all'apprendimento, senza riflettere a lungo (p.e.: *apprendere è facile, apprendere è noioso, apprendere è divertente, io studio per garantirmi un futuro brillante, io studio perché i miei genitori me lo impongono...*).

2. In che modo credi che lo stress influenzi l'apprendimento?

3. Credi che la tua età influisca sull'apprendimento? Perché affermi questo?

4. Pensi che le tue abitudini influiscano sul tuo metodo di studio? Come?

5. In quale maniera la tua identità, o il ruolo principale che rivesti nella vita, influenza il tuo rapporto con l'apprendimento?

6. Cosa pensi di chi ha molta conoscenza?

7. Cosa pensi di chi ottiene molti risultati nello studio?

8. Credi che un metodo di studio possa migliorare la tua capacità di apprendere?

9. In che modo l'ambiente familiare d'origine e/o attuale influenza o ha influenzato il tuo approccio all'apprendimento?

10. Cosa pensi dei tuoi genitori nel ruolo di "studenti"?

11. In che modo i tuoi risultati passati influenzano il tuo rapporto con lo studio?

12. In quale maniera i risultati altrui influiscono o possono influire sulla tua capacità di apprendere?

13. Come pensi che la tua vita personale influenzi l'apprendimento?

14. Quale credi sia la relazione tra la tua vita professionale e l'apprendimento?

15. In che modo credi che la conoscenza influenzi l'apprendimento?

16. Cosa pensi della possibilità di cambiare abitudini nel tuo modo di apprendere?

17. Credi che ti sia possibile migliorare le tue capacità di apprendimento? Perché?

18. Pensi che l'atteggiamento mentale influenzi l'apprendimento? Perché?

19. Quali credi siano le qualità personali necessarie per essere bravi studenti? Perché?
