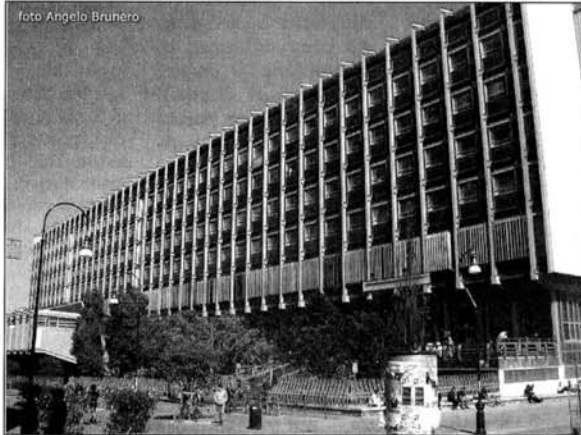


6.-7. comma

Se questo libro non ci fosse bisognerebbe inventarlo. Siamo sinceri: quanti di noi davanti a un testo d'esame di 800 pagine ci sentiamo presi dallo sconforto? Il 70 per cento, l'80? Per essere più realisti facciamo pure il 95... E il restante 5 per cento? Agli esami a volte capita di vedere qualche collega sedersi davanti al professore con determinazione, sguardo dritto, postura eretta e rispondere sicuro alle domande, passando con disinvoltura da un argomento all'altro e, ovviamente, prendere un voto altissimo. "Chissà quanti mesi avrai studiato" gli chiediamo con circospezione. E quando il super studente ci risponde "macché mesi e mesi. Ho impiegato appena 10 giorni" allora rischiamo di svenire sul serio. Come avrà fatto? Semplice, risponde Matteo Salvo, autore del libro **Il segreto di una memoria prodigiosa** (Gribaudo editore): lo "studente-genio" ha frequentato un corso di memoria e lettura rapida. Da oggi, però - ed ecco la novità - le stesse tecniche di apprendimento efficace che permettono di dimezzare i tempi necessari per preparare un esame sono condensate in questo libro scritto con stile lineare e dinamico, che coinvolge il lettore con esercizi pratici e divertenti. Pensate, in appena 256 pagine Matteo Salvo ci spiega come memorizzare in breve tempo interi

libri, date storiche, articoli di codice, numeri telefonici, nomi e visi, vocaboli in lingue straniere. Inoltre ci insegna pure il metodo di studio che, applicato seriamente e con costanza, ci fa uscire dall'università laureati prima di quanto possiamo immaginare. Funziona! Provare per credere (il primo capitolo del libro si può scaricare all'indirizzo www.mindperformance.it)
Dott. Salvo, ma davvero con le tecniche di memoria si può di-



Un buon metodo di apprendimento mnemonico aiuta anche negli esami

Quando lo studente vuole ottenere risultati strabilianti con facilità e impegno. E li ottiene



Il libro di Matteo Salvo insegna le strategie per ottenere il meglio dalla propria memoria

Laurearsi in metà tempo. Scommetti?

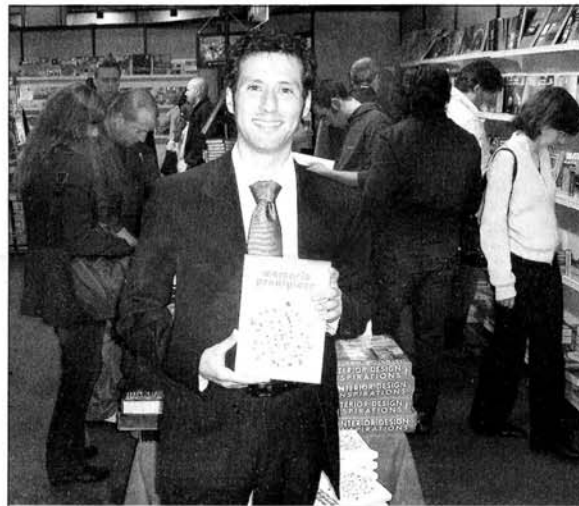
Matteo Salvo, istruttore di tecniche di memoria, lettura rapida e metodologie di studio, insegna a sfruttare le straordinarie potenzialità della mente

mezzare il tempo per preparare un esame universitario? Certamente. I miei allievi raggiungono risultati sorprendenti sia dal punto di vista pratico, riducendo drasticamente i tempi di studio, sia a livello psicologico. Infatti i corsi di memoria insegnano anche a gestire l'ansia dando allo studente un senso di sicurezza, serenità e fiducia: è tutta un'altra cosa sedersi davanti al professore con la certezza di ricordare le informazioni memorizzate. Insomma, studiare con le tecniche significa possedere una marcia in più. E poi sa cosa vuol dire per un universitario poter disporre della metà del tempo che prima passava sui libri per coltivare hobby e interessi personali? Sono enormi i vantaggi anche per lo studente lavoratore, costretto a studiare solo nei ritagli di tempo.

Ma cos'è, magia...? Tutt'altro, è solo questione di metodo. Le tecniche si basano semplicemente sull'utilizzo di creatività, emotività, associazione di idee e immaginazione. Gli studi scientifici hanno dimostrato che la creatività risiede nella parte destra del cervello, la stessa che pur essendo preposta alla memorizzazione resta paradossalmente inattiva quando studiamo con il metodo classico "leggo-sottolineo-ripeto". Questo spiega perché il più delle volte studiare risulta noioso.

Che fare allora per riaccendere la parte del cervello che resta inutilizzata durante lo studio con il metodo tradizionale? E' sufficiente fare esercizi mirati per sviluppare creatività e immaginazione: si avrà così una visione di insieme della materia e maggiore elasticità mentale che permette di collegare i concetti tra loro. Inoltre esistono tecniche specifiche per comprendere e ricordare qualsiasi tipo di informazione. Il mio libro è un condensato di tutto ciò, che viene poi approfondito al corso di memoria. La cosa sorprendente è che non si deve imparare nulla di nuovo, ma semplicemente riscoprire le capacità nascoste che già possediamo.

Ma queste tecniche di cui parla in cosa consistono? Si tratta di



Matteo Salvo è nato a Genova il 6 novembre 1976. Dal 2000 insegna tecniche di memoria, lettura rapida e metodologie di studio e i suoi risultati lo hanno portato a tenere corsi anche all'estero sia in lingua inglese che in lingua spagnola. Ha fondato e dirige la scuola "Mind performance" di Torino specializzata in strategie di apprendimento efficace e tutto ciò che è inerente al miglioramento e lo sviluppo delle risorse umane. E' appassionato di sport estremi. Matteo Salvo è master practitioner in programmazione neuro linguistica e si è laureato in ingegneria meccanica presso l'Università di Genova.

trasformare le informazioni, compresi i concetti più astratti, in immagini, sfruttando così la memoria visiva che rappresenta la parte dominante del potenziale mnemonico. Il nostro cervello, infatti, è in grado di ricordare le immagini con estrema facilità e altrettanto semplicemente riesce a richiamarle nel lungo periodo.

Lei insegna anche lettura veloce, giusto? Esatto. Si tratta di allenare i muscoli degli occhi in modo da ampliare il campo visivo, eliminando pertanto i difetti della lettura tradizionale come ad esempio leggere parola per parola. I risultati, anche in questo caso, sono strabilianti perché con un buon allenamento si riesce a triplicare la velocità di lettura.

Chi ha inventato le tecniche di memoria? La prima testimonianza è del poeta lirico Simoide di Ceo (476 a.C.) che per primo inventò l'arte di ricordare. Altre risalgono al periodo degli antichi romani. Cicerone, ad esempio, per

ricordare le sue orazioni in Senato ne utilizzava una, conosciuta ancora oggi come "tecnica dei loci ciceroniani". Tuttavia le più importanti ricerche medico scientifiche sulle potenzialità della memoria sono degli ultimi 30 anni. **Ma se le tecniche sono così efficaci perché in pochi le conoscono?** Vede, in Italia il settore che attiene allo sviluppo delle risorse umane è in larga parte inesplorato. Per questo ho avvertito l'esigenza di scrivere il libro e dare un assaggio di ciò che possiamo imparare per migliorare la qualità della vita. I risultati sono tangibili, i progressi si vedono giorno per giorno e i miei allievi lo confermano: con il metodo di studio è tutta un'altra musica.

Ma funziona per tutti? Sì, certo, anche i più scettici ottengono i risultati che desiderano. E' tuttavia necessario avere costanza e impegno, pensare in modo positivo e dinamico ed essere motivati. La motivazione è il presupposto di ogni successo.

Ha parlato di lingue straniere: si possono applicare le tecniche anche per imparare un nuovo idioma? Assolutamente sì. Le faccio il mio esempio: qualche anno fa ho avuto l'opportunità di tenere dei corsi di memoria in inglese e in spagnolo per piloti di una scuola di volo internazionale. Piuttosto che farmi tradurre ho preferito imparare entrambe le lingue, studiando la grammatica e memorizzando con le tecniche 200 vocaboli al giorno.

Cos'altro insegna la sua scuola, la "Mind performance"? Mi piace dire che il nostro obiettivo è aiutare le persone a raggiungere i risultati a cui più tengono, migliorando l'autostima e riscoprendo le infinite risorse che



risiedono in ogni individuo. I nostri sono corsi di apprendimento efficace, lettura rapida, ma anche di gestione del tempo, public speaking, vendita, linguaggio del corpo, motivazione, comunicazione efficace e tutto ciò che riguarda il miglioramento delle risorse umane.

Intervista a cura di Paolo Fossati

Tutte le info a www.mindperformance.it - info@mindperformance.it via Avigliana 14 (zona Palazzo di giustizia) - Tel. 011/43.30.329