

CENTRO GIOVANI KAIROS

TI PRESENTA LA GUIDA:

“STUDIO SUBITO ©”



Come Ottenere Migliori Risultati Con Minor Tempo E Fatica



PREMESSA

Il metodo incorpora tecniche e scoperte scientifiche d'avanguardia, ma si basa sull'esperienza di un campione ridotto di persone. Nulla possiamo garantire su ciò che otterrete nel vostro caso specifico.

Sappiamo solo che statisticamente si sono raggiunti ottimi risultati, ma non prendiamo alcuna responsabilità se non coronerete gli obiettivi desiderati, le variabili sono sempre molte.

Occorrerebbe comunque un corso dal vivo, per poter meglio trasferire le informazioni e valutare le vostre necessità caso per caso, in modo da massimizzare le potenzialità di riuscita.

Tutti i contenuti di questa guida sono protetti da copyright, possono essere condivisi, ma senza alterare il testo in nessuna maniera, e citando la fonte di provenienza.

INTRODUZIONE

Per poter studiare in modo efficace lo strumento da utilizzare al meglio è certamente la nostra mente.

Spesso **cervello** e **mente** vengono considerati come sinonimi: in realtà il cervello è la parte **organica**, composto di impulsi elettrici, reazioni chimiche, cellule e tessuti, mentre la **mente** è quella **operativa** che elabora pensieri, sensazioni ed emozioni.

La mente lavora infatti con **4 elementi base**:

1. **sensazioni** (5 sensi: vista, udito, tatto, olfatto, gusto),
2. **emozioni** (amore, paura, gioia, tristezza, rabbia, serenità, ecc.),
3. **associazioni** (associamo nuovi concetti a concetti già presenti nella nostra mente).
4. **abitudini** (ripetiamo comportamenti già sperimentati, per fare meno fatica, consumando meno energia).

Per ottenere i migliori risultati, nello studio, così come in qualunque altra attività che richiede concentrazione ed elaborazione mentale, è fondamentale che **tutta** la nostra mente collabori **sinergicamente** al raggiungimento dello scopo.

Quindi se utilizziamo i **meccanismi naturali** in essa presenti, nella maniera più strategica, faremo **meno fatica** ed otterremo risultati **migliori** e in **minor tempo**.

In questa **guida** daremo alcuni **consigli** e **scorciatoie** utili per raggiungere questi obiettivi, non potendo, per motivi di spazio, descrivere il **metodo** “**STUDIO SUBITO ©**” nella sua interezza.

Ove vogliate approfondire consigliamo di seguire un corso dal **vivo**, o a breve, anche un **corso online**.

Informazioni su: <https://www.studiosubito.it>



IL METODO “STUDIO SUBITO ©”

Rispetto ad altri metodi, spesso macchinosi e poco pratici, il nostro punto di forza è quello di andare **dritti al punto**, fornendo **strategie concrete** da utilizzare fin da **subito** nel proprio quotidiano, che vengono spiegate in maniera elementare e passo passo.

Il metodo si compone di 8 passi:

- 1- SBLOCCO
- 2- MOTIVO
- 3- CONCENTRO
- 4- MAPPO
- 5- PREPARO
- 6- ESTRAGGO
- 7- MEMORIZZO
- 8- RIPOSO

Li esponiamo brevemente, dando un percorso semplificato da seguire.

Tutti i passi sono composti di 2 parti: una PREMESSA ed una AZIONE.

Consigliamo di dotarvi di un TIMER, che sia:

- un CONTAMINUTI da cucina,
- un OROLOGIO professionale,
- una APP del cellulare,
- un SOFTWARE installato su computer.

Potrete così:

- **rispettare** i tempi che vi abbiamo consigliato per ciascun passo,
- e **cronometrare** i vostri tempi **personali** ove necessario.

Buona lettura ! 😊

Il Team Studio Subito



1- SBLOCCO (tempo: 2 minuti)

PREMESSA

Spesso nei confronti:

- di una attività da eseguire,
- di un argomento di studio,

- di un settore,

possediamo nella nostra mente un'idea **negativa** o comunque poco entusiasmante, la quale ci **predispone male**, o in alcuni casi ci **immobilizza** del tutto.

Questo può dipendere da **cause singole**, o da **cause multiple**, che agiscono contemporaneamente:

- una o più **esperienze negative** del passato,
- un **ambiente** che frequentiamo nel quale ci sono **idee negative** al riguardo (famiglia, partner, amici, lavoro, ecc.),
- un **preconcetto** che ci siamo creati **ascoltando** qualcun'altro,
- un **preconcetto** che ci siamo creati **vedendo** l'esperienza di qualcun altro,
- una nostra personale minore **predisposizione**.

AZIONE

Occorre:

- prendere un foglio di carta
- oppure usare un quaderno dedicato a **“STUDIO SUBITO ©”**,
- ed usarlo girandolo in **orizzontale**.

In alto ed al centro:

- scriviamo **l'argomento** su cui stiamo lavorando (es. MATEMATICA),

Sul resto del foglio:

- tracciamo n° 4 linee in **verticale** (che lo dividono in n° 4 **colonne**),
- tracciamo n° 5 linee **orizzontali** (che lo dividono in n°5 **righe**).

Scriviamo sulla prima riga (è l'INTESTAZIONE):

- nella 1^a colonna la parola "BLOCCO",
- nella 2^a colonna la parola "CAUSA",
- nella 3^a colonna la parola "SBLOCCO",
- nella 4^a colonna la parola "PERCHE'".

Quindi scriviamo a partire dalla 2^a riga:

- nella 1^a colonna del foglio (BLOCCO):
 - un'**idea negativa** che abbiamo sull'argomento (es. odio la matematica),
- nella 2^a colonna del foglio (CAUSA):
 - la **causa** (es. non la capisco, mi da' emozioni negative, ecc.),
- nella 3^a colonna del foglio (SBLOCCO):
 - trasformiamo l'idea negativa in **positivo** (es. amo la matematica),
- nella 4^a colonna del foglio (PERCHE'):

- **perché** (es. se studio le basi la capisco, se penso ad Einstein ho emozioni positive, ecc.).

Leggiamo ora ad alta voce il tutto riga per riga, 1 volta.

MATEMATICA

BLOCCO	CAUSA	SBLOCCO	PERCHE'

Se occorre scrivere ulteriori voci, possiamo proseguire su un foglio successivo.

Non trascurate questo passaggio, il cervello lo registra e lo inizia ad elaborare.



ATTENTI ALL'USO DEL "NON"

Per la nostra mente la parola "NON" è una parola "INVISIBILE".

Evitate di usarla il più possibile, o vi troverete a pensare proprio l'OPPOSTO di ciò che vorreste.

(Es. NON pensare ad una scimmia con il cappello rosso, ma ormai ne abbiamo già visto l'immagine nella nostra mente.)



2- MOTIVO (tempo: 2 minuti)

PREMESSA

Qual è il **motivo** che mi spinge a studiare questa materia?
(es. La geografia è una materia della scuola dell'obbligo *ma poi mi potrà servire se continuo gli studi*; oppure non mi piace molto l'italiano *ma mi servirà nel lavoro*).

Avere **chiaro** il motivo aiuta a **concentrarsi** e a caricarsi di **energia positiva**, che non deve mai mancare.

Cerchiamo bene dentro noi stessi un **motivo positivo** che ci porta un **vantaggio**:

- immediato,
- a breve,
- o in futuro.

Possono essercene anche **più di 1**, ma **1** è quello **principale**.

AZIONE

Occorre:

- prendere un foglio di carta,
- oppure usare un quaderno dedicato a “**STUDIO SUBITO ©**”,
- ed usarlo girandolo in **verticale**.

Partendo dall'alto:

- scriviamo di getto i **motivi positivi** per i quali è un **vantaggio** studiare questo argomento.

A seguire, su un nuovo foglio bianco:

- scriviamo una **frase breve** dove inseriamo solo il **motivo** più **importante** (al massimo 2),
- abbiamo appena creato il nostro MANTRA,
- ossia una **frase** che ripeteremo all'**inizio** delle nostre **sessioni** di studio,
- (es. studio fisica *perché mi voglio diplomare*),
- potremo farlo sia a **voce alta**, che in silenzio, nella **nostra mente**.

Leggiamo ora la nostra frase MANTRA:

- potremo farlo sia a **voce alta**, che in silenzio, nella **nostra mente**,
- **per 3 volte**.

Il cervello si predispone ad un compito, mediante l'influenza di tanti fattori, presenti soprattutto nelle sue zone **inconsce**.

Più lavoriamo anche su esse, migliori saranno i risultati finali.



3- CONCENTRO (tempo: 2 minuti)

PREMESSA

La concentrazione ...questa sconosciuta 😊

Siamo presi da tanti **pensieri**, soprattutto perché gli **stimoli** sono continui ed in costante **aumento** (cellulare, social, internet, tv, radio, ecc.).

Eppure, ci sono **persone** che riescono a **concentrarsi** al meglio, quando lo desiderano: -quindi è **possibile!**

Non si tratta di qualità **ereditarie** o di **fortune** che capitano a volte, come una vincita al gratta e vinci.

Esiste un sistema semplice, che si basa sempre sui meccanismi naturali del nostro corpo, per concentrarsi su un compito.

Ci baseremo sul **potere** del **respiro**, che spesso diamo per scontato, mentre se correttamente **direzionato**, dischiude **potenti** capacità.

Insieme al respiro, lavoreremo sull'**eliminazione** delle **tensioni**:

- grandi fonti di **perdita di energia**,
- rivelatrici di **sensazioni ed emozioni negative**
- quali conseguenze di **blocchi**.

AZIONE

Posizionarsi:

- **in piedi**,

- o seduti su una sedia,
- o sdraiati a terra, pancia in su.

Gambe:

- aperte come la larghezza delle spalle.

Braccia:

- distese verso il basso.

Mani:

- rilassate e con i palmi rivolti verso di noi.

Spalle:

- rilassate.

Collo e testa:

- dritti e rilassati.

Schiena e spina dorsale:

- dritte e rilassate.

Facciamo 3 respiri profondi.

Chiudiamo gli occhi.

Rilassiamo tutto il nostro corpo.

Immaginiamo:

- una luce bianca di energia che inizia a circondarci,
- e che sale su, un pò alla volta,
- a partire,

- dalla punta di ciascun piede,
- a tutti i 2 piedi,
- ai polpacci,
- alle cosce,
- agli organi genitali,
- all'addome,
- allo sterno,
- alla schiena,
- ai fianchi,
- ai polmoni,
- al petto,
- alle spalle,
- ai bicipiti,
- agli avambracci,
- ai polsi,
- ai palmi delle mani,
- alle dita,
- al collo,
- alla mascella,
- agli zigomi,
- alle orecchie,
- al naso,
- al centro degli occhi,
- agli occhi,
- alla fronte,

- alla parte superiore della testa.

Ora siamo completamente **immersi** nella luce di energia.

Facciamo 3 respiri profondi.

Riapriamo gli occhi.

Ora saremo più calmi e rilassati e con meno tensioni, e quindi potenzialmente predisposti a concentrarci sul nostro argomento.



4- MAPPO (tempo: 2 minuti)

PREMESSA

Tony Buzan è stato il creatore delle MAPPE MENTALI, un sistema di rappresentare un concetto o prendere appunti che si basa sulla stessa conformazione delle nostre **cellule cerebrali**.

Ogni **cellula cerebrale** ha un corpo centrale e poi dei filamenti, chiamati **dendriti**, i quali attraverso reazioni chimiche alle proprie estremità, si **collegano** ai dendriti di altre cellule cerebrali, formando così un **nuovo percorso/collegamento** di informazioni.

La MAPPA MENTALE ha la stessa struttura (detta anche ad ALBERO) di tali cellule cerebrali, con:

- un **argomento** principale centrale (TRONCO),

- delle **linee** (RAMI) che partono da esso verso la periferia,
- e su ciascuna linea un **sotto-argomento** riferito a quello centrale.

Ciascuna linea può avere a sua volta:

- altre sotto-linee,
- con sopra scritte parole chiave,
- collegate al **sotto-argomento da cui partono**, e così via.

I vantaggi di questo modo di rappresentare le informazioni sono molteplici:

- le informazioni sono **organizzate**,
- si possono **visualizzare** con un **unico colpo d'occhio**,
- si possono **rivedere velocemente** perché scritte in un unico foglio,
- possono essere **integrate** con altre informazioni aggiunte in un secondo tempo,
- replicano i **meccanismi naturali** del nostro cervello.

AZIONE

Occorre:

- prendere un foglio di carta,
- oppure usare un quaderno dedicato a **“STUDIO SUBITO ©”**,
- ed usarlo girandolo in orizzontale.

Al centro:

- scriviamo **l'argomento** su cui stiamo lavorando (es. MATEMATICA),
- racchiudiamo con un **cerchio** tale argomento.

Sul resto del foglio, in base ai concetti su cui vogliamo lavorare, scriveremo le PAROLE CHIAVE principali.

Ad esempio:

- parola chiave: ADDIZIONI,
- tracciamo 1 linea che parte dal cerchio centrale,
- della stessa lunghezza della parola che vogliamo aggiungere,
- ci scriviamo sopra la parola "ADDIZIONI".

E così via, tracciamo 1 linea che parte dal cerchio centrale, per tutte le parole che vogliamo aggiungere all'argomento principale.

Consigliamo di **non scrivere troppo grande** per consentire aggiunte successive:

- sia di **nuovi sotto-argomenti** (es. proprietà),
- che di **sotto-linee** (es. da proprietà ne partono 2),
- sulle quali scriveremo **sotto-sotto-argomenti** (es. **transitiva, commutativa**).



Dopo l'esempio, facciamo ora una MAPPA MENTALE "GENERALE", dove inseriamo:

- **al centro (TRONCO)** l'argomento principale,
- **nei RAMI** tutti i **concetti chiave** che **già conosciamo** sull'argomento (PAROLE CHIAVE),
- **1 PAROLA CHIAVE** su ogni RAMO.

In questo passo **occupiamo lo spazio strettamente necessario**, lasciandone la maggior parte, per i nuovi RAMI che inseriremo nel prossimo passo, a partire dall'**indice** e dalla **lettura veloce** di **introduzione**, **prefazione** e **riassunto**.



5- PREPARO (tempo: 2 minuti)

PREMESSA

Siamo abituati ad iniziare lo studio dalla **prima** parola, del **capitolo 1**, del nostro testo, e pensiamo sia un modo ordinato ed efficace di lavorare. Purtroppo, non è così!

La mente, come dicevamo all'inizio, lavora per **associazioni**, ossia collega concetti nuovi, a concetti esistenti, lavorando per **sensazioni** ed **emozioni**.

Per essere più **efficaci** è bene quindi **assecondare** il suo modo di funzionare, usandolo a nostro **vantaggio**.

Se studiamo su supporto cartaceo, prendiamo:

- il nostro libro,
- o i nostri libri,
- e/o i nostri appunti,
- e/o le nostre fotocopie.

Se studiamo su **computer** o su **tablet**:

- raccogliamo tutto in un'unica **cartella**,
- oppure copiamo tutto in un unico **file** di testo,
- o, se possibile, **stampiamo** tutto il materiale.

AZIONE

Facciamo ora una **panoramica generale** di tutto il materiale di studio.

Nel caso di un **libro**, facciamo una 1^a LETTURA VELOCE, di:

- **numero** totale di **pagine**,
- **copertina** (immagine, titolo, riassunto),
- **introduzione**,
- **prefazione**,
- **indice** (voce per voce),

Integriamo ora la MAPPA MENTALE “GENERALE” precedentemente creata, ed aggiungiamo ad essa:

- i **nomi dei capitoli** (vedi indice),
- eventuali **PAROLE CHIAVE** identificate,
- 1 **PAROLA CHIAVE** su ogni **RAMO**.



ESTRAGGO (tempo: 30 minuti)

PREMESSA

Di un testo o di un concetto qualunque, secondo il principio di **Pareto** famoso filosofo greco, ciò che conta è solo il **20%** del tutto.

Questo 20% è dato dalle **PAROLE CHIAVE**, ossia dal cuore dei concetti del capitolo.

AZIONE

Leggo un Capitolo alla volta.

Con la 2^a **LETTURA VELOCE**, **individuo per ogni capitolo**, le **PAROLE CHIAVE**, ossia quelle che ritengo più importanti.

Per **ogni capitolo**, segno con una matita:

- un **pallino** al lato sinistro del libro, all'altezza della riga ove c'è una **parola chiave**,
- un **trattino verticale** al lato sinistro del libro, all'altezza delle righe, ove c'è 1 **frase chiave**,
- dalle **frasi chiave** **estrarremo** successivamente **parole chiave**.

Facciamo ora una MAPPA MENTALE “CAPITOLO”, dove inseriamo:

- al centro (TRONCO) l'**argomento principale** (es. CAPITOLO 1),
- nei RAMI le **voci** presenti nell'indice, sotto il nome di ogni capitolo,
- in altri RAMI le **parole chiave** che abbiamo **identificato** sul libro (segnate con il pallino),
- in altri RAMI le **parole chiave** che abbiamo **estratto** dalle **frasi chiave** (segnate con il trattino verticale),
- 1 PAROLA CHIAVE su ogni RAMO o SOTTO-RAMO.



7- MEMORIZZO (tempo: 10 minuti)

PREMESSA

La mente per memorizzare dei **concetti nuovi** ha bisogno di 3 cose:

- siano ben **chiari**,
- siano **rivisti** più volte nel tempo,
- siano **associati** a sensazioni (immagini, suoni, ecc.), e/o emozioni.

Il tutto avviene con CICLI DI STUDIO, di una certa durata, che permettono di mantenere la concentrazione e non sovraccaricare la mente.

AZIONE

Il CICLO DI STUDIO, che consigliamo per iniziare, è di **60 minuti**, così ripartiti in 3 fasi:

- F1) **studio** 40 minuti,
- F2) **ripasso** 10 minuti,
- F3) **riposo** 10 minuti.

Il LAVORO GIORNALIERO può essere composto, anche qui, per iniziare, da n. 3 CICLI DI STUDIO.

Occorre:

- **studiare** nei 40 minuti di F1), i **nuovi concetti** del giorno, **rileggendo** i passi 1, 2 ed **eseguendo** i passi 3, 4, 5 e 6:
 - rileggo il PASSO 1 "SBLOCCO" (tempo: 2 minuti),
 - rileggo il PASSO 2 "MOTIVO" (tempo: 2 minuti),
 - eseguo il PASSO 3 "CONCENTRO" (tempo: 2 minuti),
 - eseguo il PASSO 4 "MAPPO" (tempo: 2 minuti),
 - eseguo il PASSO 5 "PREPARO" (tempo: 2 minuti),
 - eseguo il PASSO 6 "ESTRAGGO" (tempo: 30 minuti),
- **ripassare** nei 10 minuti di F2):
 - la nuova **MAPPA MENTALE** creata ora,
 - la **MAPPA MENTALE "GENERALE"**, creata il **giorno prima**, nel 1° CICLO DI STUDIO,
 - la **MAPPA MENTALE "CAPITOLO"**, creata il **giorno prima**, nel 1° CICLO DI STUDIO,
- **riposare** nei 10 minuti di F3),

- facendo relax totale,
- oppure una piccola attività fisica,
- (es. piccola corsa sul posto, stretching, esercizi a corpo libero, yoga, pesi, ecc.).

Tutto questo va via via ripetuto per gli altri 2 CICLI DI STUDIO (2° CICLO DI STUDIO e 3° CICLO DI STUDIO).

Occorre:

- **studiare** nei 40 minuti di F1), i **nuovi concetti** del giorno, **rileggendo** i passi 1, 2 ed **eseguendo** i passi 3, 4, 5 e 6:
 - rileggo il PASSO 1 "SBLOCCO" (tempo: 2 minuti),
 - rileggo il PASSO 2 "MOTIVO" (tempo: 2 minuti),
 - eseguo il PASSO 3 "CONCENTRO" (tempo: 2 minuti),
 - eseguo il PASSO 4 "MAPPO" (tempo: 2 minuti),
 - eseguo il PASSO 5 "PREPARO" (tempo: 2 minuti),
 - eseguo il PASSO 6 "ESTRAGGO" (tempo: 30 minuti),
- **ripassare** nei 10 minuti di F2):
 - la nuova **MAPPA MENTALE** creata ora,
 - la **MAPPA MENTALE "GENERALE"**, creata il **giorno prima**, nel 2° CICLO DI STUDIO,
 - la **MAPPA MENTALE "CAPITOLO"**, creata il **giorno prima**, nel 2° CICLO DI STUDIO,
- **riposare** nei 10 minuti di F3),
 - facendo relax totale,
 - oppure una piccola attività fisica,

- (es. piccola corsa sul posto, stretching, esercizi a corpo libero, yoga, pesi, ecc.).

Occorre:

- **studiare** nei 40 minuti di F1), i **nuovi concetti** del giorno, **rileggendo** i passi 1, 2 ed **eseguendo** i passi 3, 4, 5 e 6:
 - rileggo il PASSO 1 "SBLOCCO" (tempo: 2 minuti),
 - rileggo il PASSO 2 "MOTIVO" (tempo: 2 minuti),
 - eseguo il PASSO 3 "CONCENTRO" (tempo: 2 minuti),
 - eseguo il PASSO 4 "MAPPO" (tempo: 2 minuti),
 - eseguo il PASSO 5 "PREPARO" (tempo: 2 minuti),
 - eseguo il PASSO 6 "ESTRAGGO" (tempo: 30 minuti),
- **ripassare** nei 10 minuti di F2):
 - la nuova **MAPPA MENTALE** creata ora,
 - la **MAPPA MENTALE "GENERALE"**, creata il **giorno prima**, nel 3° CICLO DI STUDIO,
 - la **MAPPA MENTALE "CAPITOLO"**, creata il **giorno prima**, nel 3° CICLO DI STUDIO,
- **riposare** nei 10 minuti di F3),
 - facendo relax totale,
 - oppure una piccola attività fisica,
 - (es. piccola corsa sul posto, stretching, esercizi a corpo libero, yoga, pesi, ecc.).



6- RIPOSO

PREMESSA

Come già detto al punto precedente, il riposo avviene alla fine del CICLO DI STUDIO, durante la Fase F3), e dura 10 minuti.

E' una sorta di **premio** per il lavoro svolto, e permette di **ricaricare** le **batterie**, evitando sovraccarichi mentali.

AZIONE

- **Riposare** nei 10 minuti di F3),
 - facendo relax totale,
 - oppure una piccola attività fisica,
 - (es. piccola corsa sul posto, stretching, esercizi a corpo libero, yoga, pesi, ecc.).



CALCOLO DEI “GIORNI DI LAVORO”

In base:

- al NUMERO PAGINE del MATERIALE da studiare (es. 300 pagine),
- ed al NUMERO PAGINE ELABORABILI in 1 ciclo di studio (es. 10 pagine), (facendo delle prove, troverete il vostro **personale** NUMERO PAGINE ELABORABILI),
- possiamo calcolare i GIORNI DI LAVORO necessari.

Ad esempio:

- PAGINE ELABORABILI = n° 10 pagine in 30 minuti di studio (“passo 6- ESTRAGGO” tempo: 30 minuti),
- ossia n° 10 pagine a CICLO DI STUDIO,
- x 3 CICLI DI STUDIO al giorno,
- n° 30 PAGINE ELABORABILI al giorno,
- avendo n° 300 PAGINE di MATERIALE da studiare,
- diviso n° 30 PAGINE ELABORABILI al giorno,
- **totale GIORNI DI LAVORO NECESSARI = 10 (*)**.

Nel nostro esempio ogni GIORNO DI LAVORO prevede:

- 3 CICLI DI STUDIO da 1 ora ciascuno
- 3 ORE DI LAVORO al giorno
- x n° 10 GIORNI DI LAVORO NECESSARI (*),
- **totale ORE DI LAVORO = 30**.

Chiaramente questi valori possono essere modificati in base alle vostre capacità ed esigenze.

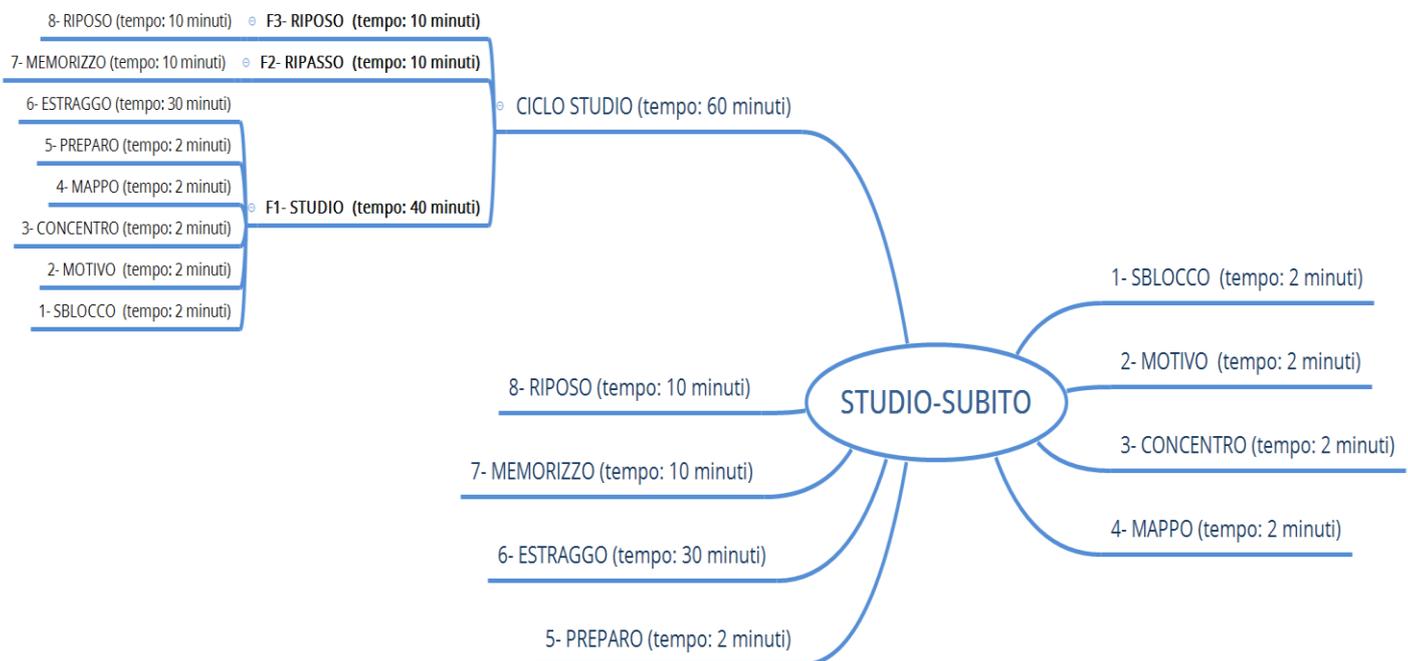
Fate delle prove per stabilire le vostre possibilità ed i vostri ritmi.



RIEPILOGO

- METODO STUDIO SUBITO = N. 8 PASSI
- SBLOCCO (tempo: 2 minuti)
- MOTIVO (tempo: 2 minuti)
- CONCENTRO (tempo: 2 minuti)

- MAPPO (tempo: 2 minuti)
- PREPARO (tempo: 2 minuti)
- ESTRAGGO (tempo: 30 minuti)
- MEMORIZZO (tempo: 10 minuti)
- RIPOSO (tempo: 10 minuti)
- CICLO DI STUDIO (tempo: 60 minuti):
 - F1- STUDIO (tempo: 40 minuti):
 - 1- SBLOCCO (tempo: 2 minuti)
 - 2- MOTIVO (tempo: 2 minuti)
 - 3- CONCENTRO (tempo: 2 minuti)
 - 4- MAPPO (tempo: 2 minuti)
 - 5- PREPARO (tempo: 2 minuti)
 - 6- ESTRAGGO (tempo: 30 minuti)
 - F2- RIPASSO (tempo: 10 minuti):
 - 7- MEMORIZZO (tempo: 10 minuti)
 - F3- RIPOSO (tempo: 10 minuti):
 - 8- RIPOSO (tempo: 10 minuti)



In questo breve **guida** abbiamo descritto tecniche immediate ed efficaci.

Dopo la **prima** lettura della guida, per applicare il metodo in concreto, potete seguire il **testo** scritto in **azzurro**, che ne permette l'esecuzione pratica andando al **succo**.

Ove vogliate approfondire consigliamo di seguire un corso dal **vivo**, o a breve, anche un **corso online**.

Grazie per la vostra attenzione! 😊

Informazioni su: <https://www.studiosubito.it>

“STUDIO SUBITO ©”



Come Ottenere Migliori Risultati Con Minor Tempo E Fatica



BIBLIOGRAFIA

MAPPE MENTALI

Come utilizzare il più potente strumento di accesso alle straordinarie capacità del cervello per pensare, creare, studiare, organizzare...

Tony Buzan, Barry Buzan

Le Mappe Mentali sono un eccellente strumento pratico che permette di fondere insieme razionalità e creatività, dando forma e ordine a pensieri, progetti e appunti e stimolando al tempo stesso le infinite potenzialità del cervello: intelligenza, creatività, comunicazione, concentrazione e memoria.

Tony Buzan è uno psicologo inglese nato a Londra nel 1942 e conosciuto per aver scritto manuali su tecniche di apprendimento e memorizzazione tra i più venduti degli ultimi 20 anni.

Da più trent'anni è infatti impegnato nella ricerca e nella divulgazione di strumenti e tecniche per l'apprendimento e lo sviluppo dell'intelligenza con un preciso focus sulle mappe mentali. Buzan ha reso popolare l'idea che le mappe mentali, prima ancora dell'utilizzo moderno, fossero largamente impiegate anche in campo scientifico e letterale, specie nel periodo del rinascimento italiano.

Infatti, grandi personaggi del calibro di **Leonardo Da Vinci** e **Michelangelo** utilizzavano le tecniche di memorizzazione mediante mappe mentali disegnate a matita. Proprio come molti altri autori di psicologia popolari, Tony Buzan ha scritto delle relazioni tra l'uomo e il cervello umano parlando, nella fattispecie, di GQ (quoziente del genio), intelligenza spirituale, memoria, creatività, e lettura veloce.

Ad oggi, Tony Buzan è una personalità molto influente anche nel campo della crescita personale, al punto che libri come "Lettura Veloce" e "Mappe Mentali" sono ormai citati anche da blog e siti web tra i più autorevoli del settore.

SBLOCCARE IL CERVELLO EMOTIVO.

Eliminare i sintomi alla radice utilizzando il riconsolidamento della memoria

Bruce Ecker, Robin Ticic, Laurel Hulley, Laura Bastianelli

Con *Sbloccare il cervello emotivo* gli autori Ecker, Ticic e Hulley offrono al lettore, sia questi uno psicoterapeuta in formazione o con esperienza pluridecennale, un didatta, un ricercatore o un neuroscienziato, la possibilità di conoscere e applicare la sequenza di interventi capace di sbloccare a livello sinaptico una memoria emotiva. Per molti le memorie emotive sono indelebili, e l'unica strada per la "guarigione" è la creazione di nuovi apprendimenti che possano soppiantarle, sperando che eventi di vita stressanti non le facciano riemergere.

Questa visione è completamente superata con la possibilità di attivare intenzionalmente il processo di riconsolidamento mnesico, capace di cancellare e sostituire definitivamente gli apprendimenti indesiderati.

Bruce Ecker e **Laurel Hulley** sono gli ideatori della *Coherence Therapy* e coautori di *Depth Oriented Brief Therapy: How to Be Brief When You Were Trained to Be Deep - and Vice Versa*, di *Coherence Therapy Practice Manual and Training Guide* e altri manuali. Ecker è direttore del *Coherence Psychology Institute*, ha insegnato per molti anni all'Università e ha lavorato privatamente vicino a San Francisco dal 1986. Hulley, all'interno del *Coherence Psychology Institute*, dirige la formazione e lo sviluppo del paradigma ed è cofondatrice della scuola media femminile Julia Morgan a Oakland, California.

Robin Ticic è direttrice della formazione e dello sviluppo del *Coherence Psychology Institute* e lavora privatamente vicino a Colonia, in Germania, come specialista nel trattamento del trauma e nella supervisione clinica di terapeuti specializzati nel trattamento del trauma. Ha lavorato per molti anni come psicologa per l'Istituto di Psicotraumatologia dell'Università di Colonia, fornisce un servizio di consulenza a basso costo per genitori, ed è autrice della guida per genitori *How to Connect with Your Child*, pubblicato in inglese e tedesco.