

NOME DELL'ATTIVITÀ: COSTRUIRE UN PALAZZO DELLA MENTE

Attività nr: 2 / Memoria e immaginazione

Contenuto	Competenze	Competenze
<i>Memoria e immaginazione</i>	<i>Usare l'immaginazione Creare mnemotecniche Elaborazione di informazioni</i>	<i>Analizzare le informazioni, fare domande Apprendimento creativo</i>

COSTRUIRE UN PALAZZO DELLA MENTE	
Descrizione generale	Questa attività ti porta attraverso le 5 componenti essenziali dell'allenamento della memoria. Ogni passo costruisce il successivo, culminando nel passo finale in cui i partecipanti creano il proprio spazio per l'allenamento e lo sviluppo della memoria.
Materiali	Pezzi individuali per la documentazione (fogli di carta; desktop virtuale) Strumenti individuali per la documentazione/scrittura/disegno (penne fisiche o virtuali, pennarelli, pennelli)
Durata	55 - 90 minuti
Fattibilità	L'attività è fattibile per la realizzazione in gruppo e/o individuale. L'attività richiede un lavoro individuale, tuttavia può essere eseguita in un contesto di gruppo.



Attività

Passo 1: Associazione libera

Una alla volta, di ciascuna delle seguenti 10 parole, e scrivi immediatamente la prima parola o pensiero che ti viene in mente.

Sabbia --- Telefono --- Natura --- Cervello --- Carbone ---

Brezza --- Impulso --- Opportunità --- Colomba --- Memoria

Non ci sono regole, quindi la logica è generata automaticamente dalla vostra immaginazione. Questo è semplicemente un modo di riscaldarsi per il passo 2, permettendo alla tua mente di pensare liberamente a qualsiasi cosa voglia pensare.

Cerca di non soffermarti troppo a lungo su nessuna delle parole. Le vostre prime associazioni saranno le più forti e significative.

Passo 2: Collegamento

Questo è un modo semplice e molto efficace per memorizzare qualsiasi sequenza di dati, che sia una lista della spesa, un insieme di concetti, oggetti, nomi e così via. Si esegue creando azioni e interazioni tra i diversi elementi che si vogliono ricordare. Quando vi esercitate, immaginate gli elementi nell'ordine in cui volete memorizzarli.

Ora, usando i tuoi poteri di immaginazione e associazione, collega e memorizza le seguenti 5 parole:

CARTA-FINESTRA-LUMACA-MACCHINA-CHITARRA

Permetti alla tua mente di "scorrere liberamente" - cioè, lascia che la tua immaginazione lavori in modo radioso. Non avrete bisogno di fabbricare collegamenti: permettete solo che vi saltino in testa.

Quando hai fatto i tuoi collegamenti, confrontali con l'esempio qui sotto.

Lancio un pezzo di carta arrotolato contro una finestra. La finestra si apre e rivela una lumaca. La lumaca sta guidando una macchina. Sul sedile posteriore dell'auto c'è una chitarra. Questo metodo mescola la realtà con un po' di fantasia.

Non importa come la mente decide queste idee. L'importante è che siano i primi pensieri e che abbiano assicurato il ricordo di quei cinque oggetti nell'ordine corretto.



Passo 3: Individuare

Dai un'occhiata alla seguente lista di 10 parole. Quali **luoghi** vengono evocati nella tua mente da ciascuna di queste parole? Forse la parola "danza" ti ricorda un posto che frequentavi con gli amici. Afferra questi luoghi quando ti vengono in mente e scrivi sul tuo quaderno il maggior numero possibile di essi.

Lo scopo di questo esercizio è quello di estendere i vostri poteri di associazione dimostrando che qualsiasi parola può innescare un luogo specifico associato nella vostra mente:

Camminare --- Sedici --- Scimmia --- Bacio --- Caffè

Famiglia --- Tempo --- Dicembre --- Piscina --- Tempesta

Passo 4: Immaginazione

Spesso ci viene richiesto di ricordare informazioni che sono, per loro natura, intrinsecamente poco interessanti o irrilevanti, come una lista di lavori domestici per il giorno. Tuttavia, se usiamo la nostra immaginazione per abbellire un'immagine del particolare elemento che vogliamo ricordare, possiamo renderlo eccitante e quindi memorabile.

Immaginate di dovervi ricordare di spedire una lettera importante. Per prima cosa, immaginate un'immagine realistica di una busta. Poi trasformate questa immagine per renderla più memorabile. Immaginate di barcollare lungo la strada portando una busta gigantesca. La busta è decorata con stelle blu brillanti. Ora aggiungiamo un paio di stranezze in più. Immagina che odori di cioccolato e che ticchetti come un orologio. Ora hai creato una vivida immagine visiva e hai aggiunto le dimensioni dell'odore e del suono. Fare appello ad altri due sensi, oltre a quello visivo, rende l'oggetto ancora più memorabile nella vostra mente.

Passo 5: Viaggio

Inizia scegliendo un luogo familiare, come la tua casa, il tuo posto di lavoro, la tua città natale, o un parco vicino. L'idea è di usare questo luogo per preparare un breve viaggio che consiste in una serie di luoghi o fermate lungo la strada. I luoghi vengono poi utilizzati per memorizzare mentalmente gli elementi della lista che si desidera memorizzare. Il percorso che si fa conserverà l'ordine originale della lista.

Ecco alcuni esempi di oggetti domestici che puoi usare come

postazioni: Scrivania

Finestra

Letto

Armadio

Stufa



Forno
Microonde
Frigorifero
Lavatrice
Divano letto
Divano
TV
Arma
dio
Lavan
dino
Gabin
etto
Appendiabiti
Porta
d'ingresso

Assicurati che l'ordine delle fermate formi un percorso logico attraverso la tua casa. Vuoi che il percorso agisca come una "linea guida", conducendoti senza sforzo attraverso tutte le fermate nel loro ordine corretto.

Ecco un esempio di 10 fermate.

***Porta d'ingresso --- Appendiabiti --- Frigo --- Microonde --- Lavanderia ---
Forno --- Divano --- TV --- Finestra***

Una volta che avete preparato il vostro viaggio e conoscete tutti i punti di sosta senza sforzo in avanti e indietro, siete pronti per iniziare a mettere gli elementi della lista lungo il vostro percorso.

- Cibo per cani
- Lampadina
- Occhiali da sole
- Laptop
- Presente
- Manager
- Articolo
- Auto
- Costume da bagno
- Pizza



Consigli/suggerimenti/migliori pratiche per l'attività

- Ad ogni passo (specialmente 2 e 5) hai l'opportunità di fare un secondo giro dell'esercizio con più parole. Per esempio, se il primo turno hai fatto 5 o 10 parole, il secondo turno puoi farne 20. Naturalmente, dovrai preparare le tue liste di parole in anticipo. Inoltre, se state facendo un secondo round alla fase 5, avrete bisogno di dare ai partecipanti ulteriore tempo per preparare più luoghi.
- Nella fase 5, assicurati di esercitarti a ricordare le tue posizioni prima di usarle per immagazzinare informazioni. Richiamale dalla prima all'ultima; richiamale al contrario; richiamale a caso facendo domande come "quale luogo è il numero 6".
- Una volta che i partecipanti hanno creato il loro palazzo mentale, considerate di presentare loro l'opportunità di esercitarsi ad usarlo con informazioni di vita reale o qualsiasi altra informazione che sia rilevante per gli obiettivi della formazione.

MATERIALE DI ORIGINE:

O'Brien D, (2014) Watkins Publishing Ltd.

[Come sviluppare una memoria brillante settimana per settimana: 50 modi provati per migliorare le tue capacità di memoria](#)