

MARA BONUCCI

LETTURA & METODO

TECNICHE DI LETTURA VELOCE

AUMENTARE LA VELOCITÀ
E LA COMPrensIONE DELLA LETTURA
MANTENENDO LA CONCENTRAZIONE

MARA BONUCCI
LETTURA & METODO

Copyright © 2015 In Mind Edizioni - Tutti i diritti riservati

ISBN 9788898267057

Stampa Grafica Metelliana (Cava de' Tirreni, Salerno)

Prima edizione: Luglio 2015

Via Vecchia Bientinese 11/D - 56010 – Vicopisano (PI)

www.inmindedizioni.com | info@inmindgroup.it

Tel. +39 349 611 7688

Impaginazione e grafica: Gianluca Caputo

Disegni di Cinzia Manetti

*Dedicato a mio padre che leggeva il giornale
tutti i giorni...*

*e a mio marito Marco che tutti i giorni ama
leggere e documentarsi su internet...*

La lettura è senza tempo...

Nelle edizioni In Mind sono disponibili anche:

Oriana Staiano, *Guida la mente*

Isabella Ceccuti – Oriana Staiano, *Grafologica-Mente*

Oriana Staiano, *L'Anello Magico 2*

The English Sisters, *Non imparare l'inglese, sorridi!*

Dave Dobson, *Alleviare il dolore*

Virginia Satir, *Making Contact*

Mario E.M. Fumagalli, *Winning Mind*

AAVV, *Master Trainer's Book*

Don Nicola – Oriana Staiano, *Mente Sana in Manager Sano*

Oriana Staiano, *Voglio i miei Sogni!*

Sharon Loeschen, M.S.W., L.C.S.W., Virginia Satir, *Satir Process*

Mara Bonucci, *Memoria & Metodo*

Collana nuovi autori:

Lilli Simbari, *Ssshhh... stiamo leggendo una storia, in punta di piedi*

■ PRAFAZIONE DELL'EDITORE

Quando Mara venne nel mio ufficio, circa un anno fa, ero molto scettica e diffidente. Pensavo che fosse la “convinta” di turno che venisse a rifilarmi la sua grande e mega opera da pubblicare. Così l'ho ascoltata e le ho fatto alcune domande per comprendere chi fosse veramente, capirla in profondità, capire se lei era consapevole, più che altro, di chi fosse e della sua identità. Le feci delle domande sia tecniche, all'inizio, ma soprattutto “umane”: <<Con chi hai studiato, perché hai deciso di andare per la tua strada, quali sono i tuoi principi, i tuoi valori, perché pubblicare questi libri e perché io dovrei investire su di te?>>.

Mi presi qualche settimana per riflettere, per pormi io delle domande importanti: se ero disposta a investire su di lei, se credevo davvero in lei e nel suo progetto, se mi potessi fidare di lei ma anche di me. Era una bella sfida non solo professionale, per me anche umana.

Le caratteristiche che mi sono piaciute molto di Mara sono state: la grinta, la determinazione, i suoi valori umani (alti credetemi), il modo di fare aula, la sua semplicità, la sua professionalità, la sua bravura (è meravigliosa) ma ancora di più il suo credere nei suoi sogni!

Una persona così è da stupidi lasciarla andare via, una persona così è capace di buttar giù una montagna pur di realizzare il suo sogno, una persona così è difficile da trovare.

In realtà la decisione la prese prima il mio inconscio a braccetto con la mia mente e poi io di conseguenza, cioè? Che mi sono ritrovata con il telefono in mano a comporre il suo numero per dirle che le pubblicavo i suoi libri e solo mentre parlavo ho compreso quello che stavo facendo... e ne ero felice.

Memoria & Metodo e Lettura & Metodo sono due libri di molte soddisfazioni e grandi risultati; dobbiamo ancora andare in stampa e abbiamo già centinaia di prenotazioni d'acquisto.

Felice di aver creduto in te Mara!

Buon lavoro e buon'avventura!

Oriana Staiano

Founder In Mind Group

Ha iniziato la sua formazione in Programmazione Neuro – Linguistica nel 1994. Ed è stata nominata trainer internazionale in PNL e coach direttamente da Richard Bandler e dalla Society of Neuro – Linguistic Programming. Alla sua crescita hanno contribuito in maniera sostanziale personaggi del calibro di: Richard Bandler, John La Valle, Robert Dilts, Anthony Robbins, Barbara Stepp per il corso Hypnosis

OTCC Fun Shop, Harry Nichols, quest'ultimo in maniera particolare per la formazione nel DHE. È la prima Italiana che ha ricevuto la certificazione Hypnosis OTCC Fun Shop di David Dobson. Si avvalgono della sua formazione numerose Istituzioni sia Militari, Sanitarie, Politiche e Scolastiche, traendo dai suoi insegnamenti nuovi strumenti utili sia per il proprio accrescimento personale che nell'applicazione sul campo professionale ottenendo, a seguito di un gran cambiamento, ottimi risultati. Nel 2008 crea il gruppo In Mind che ha come missione l'essere un punto di riferimento per la ricerca della propria libertà mentale ed individuale. È da sempre convinta che ogni essere umano ha il diritto di sapere come funziona e come usare la propria mente, e che ognuno può e deve poter scegliere, in maniera consapevole, cosa vuole essere e fare nella sua vita, ed essere libero. Nel 2009 nasce In Mind Edizioni che rispecchia perfettamente le linee guida del centro formativo: semplicità, praticità, utilità e facilità di comprensione degli strumenti. I libri della In Mind Edizioni fanno parte della Biblioteca Nazionale della Scuola dello Sport del CONI. Molti sono gli psicologi, psicoterapeuti, medici che si avvalgono dei suoi consigli e della sua formazione in aula.

www.inmindgroup.it

info@inmindgroup.it

■ PRESENTAZIONE DEL DOTT. MARCO GUCCI

È un vero piacere presentare quest'opera della dottoressa Mara Bonucci che nasce da un amore, quello per la lettura, e ci guida in un percorso che in poche settimane consente di poter apprendere delle tecniche utili per poter non solo leggere più velocemente ma anche con profitto e soddisfazione. Leggere è un'abilità che ci accompagna lungo il nostro percorso di vita e che dovrebbe iniziare fin da piccoli per l'importanza che riveste nello sviluppo psicologico e cognitivo del bambino. Naturalmente, finché il piccolo non raggiunge la piena autonomia, dovrà essere il genitore a sostituirsi a lui, leggendo ad alta voce racconti, fiabe o filastrocche. Anche se il bambino, nei primi mesi di vita, non comprende il significato delle parole, ascoltare la voce gli procura comunque un piacere molto intenso, legato sia alla percezione del ritmo della lingua, sia all'effetto rassicurante e consolatorio della voce di chi legge. La voce del genitore è un elemento fondamentale nel rapporto affettivo e l'attività di leggere ad alta voce realizza una dimensione di familiarità e di intimità tra chi parla e chi ascolta, favorendo la condivisione di momenti intensi, emozionanti, divertenti e sicuramente indimenticabili per il bambino.

Il presupposto indispensabile di tali benefici sta, naturalmente, nell'adottare strategie di lettura adeguate all'età di chi ascolta, prima tra tutte la partecipazione che il genitore mette nel raccontare la storia e l'entusiasmo che mostra nel condividere un momento piacevole della giornata con il figlio.

Anche nell'adulto la lettura è importante e, per apprezzarne la bellezza, basta riflettere sul fatto che il tempo che le dedichiamo, nell'arco di una giornata, rappresenta un momento veramente nostro, che ci appartiene in maniera esclusiva. La lettura ci dà l'emozione di viaggiare nel tempo, di essere contemporaneamente in più luoghi, ci fa uscire dalla solitudine di un mondo sempre più interconnesso, ma composto da persone che spesso non comunicano tra loro. Non importa il mezzo, il libro o il giornale di carta, il web o l'e-book, anche se mi auguro che la carta stampata, con il suo fascino non venga completamente sostituita dal supporto informatico. Conta lo spirito. Contiamo noi, come individui. La lettura misura il grado di civiltà di un popolo. Nella prefazione all'Enciclopedia, D'Alembert scriveva che: «Le idee che si acquistano con la lettura (...) sono il germe di quasi tutte le scoperte, è come aria viva che si respira senza accorgersene, e che è necessaria per la vita».

Nell'era dei social network si crede di capire un testo semplicemente dal titolo o dai mi piace postati dagli utenti. Non leggiamo perché abbiamo fretta, ci lamentiamo della mancanza di tempo e di conseguenza perdiamo sempre più occasioni di arricchire la nostra conoscenza, di studiare in maniera efficace e non solo superficiale. Leggere è una delle ginnastiche più efficaci per il nostro cervello: leggendo teniamo in forma la nostra

mente divertendoci.

Il libro si propone di aiutarci a velocizzare la nostra lettura e nel contempo a comprendere i testi in maniera che rimangano dentro di noi ed arricchiscano quel bagaglio di conoscenza, di cultura e perché no di saggezza che ci permetterà una maggiore consapevolezza di noi stessi.

Dott. Marco Gucci

Medico chirurgo specialista in pediatria che si occupa della salute dei bambini intesa come benessere olistico, quindi non solo fisico ma anche psicologico. Grande amante della lettura. Nel 2011 ha scritto il libro di ricette per bambini "La Pentola d'Oro degli Gnomi" (casa editrice Erasmo) grazie al quale è stato possibile acquistare un'ambulanza pediatrica. Nel 2015 ha pubblicato, insieme alla foodblogger Cristina Galliti: "Pesce per Mini Gourmet" (casa editrice Ass. Giacomo Onlus) libro che è stato donato all'Associazione Giacomo onlus che sostiene la ricerca in campo oncoematologico.

■ PRESENTAZIONE DELL'ING. ANDREA FERRUCCI

Conosco Mara da più di vent'anni ed è un grande piacere per me scrivere una presentazione al suo libro. Ho sempre apprezzato l'entusiasmo, la passione e la determinazione di Mara nell'affrontare le situazioni della vita e sono sicuro che sia grazie a questi valori che è diventata oggi una brillante persona di successo, nella vita professionale come in quella privata.

Negli anni abbiamo condiviso diverse esperienze in vari ambiti della formazione; quella della lettura rapida è stata forse la più divertente e che ci ha fatto assistere ai risultati più incredibili: dalla nonna che aveva ritrovato il piacere di leggere, all'allievo che dopo qualche settimana dal corso riusciva a "sfogliare" le pagine di un libro e rispondere a pieni voti ai test di verifica.

Mara è un trainer come pochi altri: da buona toscana qual è non si sofferma troppo in lunghi discorsi ma va dritta all'obiettivo spiegando con simpatia, semplicità e chiarezza anche i concetti più complessi ed è in grado, nei suoi seminari, di aiutare gli allievi a mettere a fuoco gli obiettivi e trovare le giuste motivazioni.

Sono felice che abbia deciso di condividere con voi la sua esperienza con questo libro pratico ed efficace.

Il libro è strutturato molto bene, con parti teoriche ed utilissimi esercizi che vi aiuteranno certamente ad ottenere risultati ben oltre le vostre aspettative. Scoprirete quanto sia facile e naturale leggere molto più velocemente e al tempo stesso apprendere quello che leggete! Mara vi guiderà in un metodo che, con esercizi mirati, vi insegnerà ad allenare l'occhio mantenendo concentrata la mente durante la lettura, con l'incredibile risultato di una lettura più fluida, veloce e piacevole. Per ottenere i migliori benefici da questo libro non limitatevi a leggerlo: applicatevi negli esercizi con piena fiducia fino a che non avrete fatto vostre le tecniche insegnate e vedrete che i risultati stupiranno anche voi!

Questo libro è un compendio indispensabile per studenti, impiegati, insegnanti, bambini, mamme, nonni, per chiunque insomma voglia migliorare il proprio metodo di apprendimento e dedicarsi alla meravigliosa pratica della lettura.

Ing. Andrea Ferrucci

Manager responsabile Azimut-Benetti Livorno, grande appassionato di lettura e di lettura veloce.

■ RINGRAZIAMENTI

Ringrazio le persone che mi hanno sostenuto nel realizzare questo libro: per primi i miei tre amori, mio marito Marco e i miei figli Manuel e Diego.

Oriana Staiano che ha creduto in me sin dal primo giorno; Cinzia Manetti che con la sua abilità di fumettista ha arricchito il mio libro con le sue vignette; Gianluca Caputo per la pazienza che ha avuto nell'impaginare questo libro; il dott. Marco Gucci e il mio carissimo amico Andrea Ferrucci per la loro presentazione.

Voglio ringraziare anche i miei genitori che mi hanno sempre stimolata ad accrescere la mia cultura lasciandomi libera di fare le mie scelte negli studi e questo mi ha permesso di imbattermi, quasi "per caso" (quasi...) in queste tecniche e nelle tecniche di memoria che dopo vent'anni sono ancora parte fondamentale della mia vita.

Sì, è stato proprio "un caso" fortunato...

■ SULL'AUTRICE: MARA BONUCCI



Laureata in Scienze dell'educazione indirizzo "Esperti di processi di formazione" all'Università di Firenze, Facoltà di Scienze della formazione con 110/110 e lode.

È da sempre un'apassionata di formazione e crescita personale, in modo particolare della capacità che ha la mente di memorizzare e schematizzare le informazioni.

Ha iniziato il suo percorso formativo nel 1994, applicando subito gli strumenti appresi. È una delle prime donne che ha portato la disciplina sulle Tecniche di Memoria e Metodo di studio in Italia.

Ha frequentato vari corsi in Programmazione Neuro-Linguistica, leadership e motivazione collaborando attivamente con società di formazione molto conosciute sul panorama italiano.

Con vent'anni di esperienza, più di quattrocento corsi erogati e oltre quindicimila ore d'aula, oggi, le sue consulenze, vengono richieste quotidianamente da professionisti, per migliorare le loro capacità di sintesi e di speaker durante le riunioni e le conferenze di lavoro; da studenti di ogni età, per scoprire il proprio metodo di studio, per memorizzare facilmente, per superare interrogazioni ed esami serenamente.

Autrice dei libri "Memoria & Metodo" e "Lettura & Metodo" – In Mind Edizioni.

Per maggiori informazioni sui corsi www.memoriaemetodo.it

■ INTRODUZIONE

Quando mio figlio Manuel frequentava l'ultimo anno di scuola dell'infanzia e si accingeva ad iniziare l'avventura delle elementari, venne a trovarmi la mia amica Beatrice, che con la sua saggezza di educatrice, disse una frase che mi è rimasta così in mente da volerla riportare in questo libro:

“Pensa, Manuel, adesso andrai a scuola e cambierà tutto...”. Pensavo che, come fa la maggior parte della gente, stesse per iniziare un discorso sul fatto che a scuola finisce il divertimento, che non si gioca più come prima, che è tutto più serio, impegnativo, noioso. Invece, la mia saggia amica Beatrice, continuò la frase dicendo: “A scuola imparerai a leggere! Ti si aprirà un mondo nuovo, perché, quando sai scrivere, ma soprattutto leggere, puoi fare e imparare tutto!”.

Fino a quel momento non avevo mai riflettuto in modo profondo sul potere della lettura. Invece è proprio così: leggere è un'attività che ci accompagna ogni giorno della nostra vita, dalla lettura di un cartello stradale o pubblicitario, ad un giornale, ad un libro, allo studio. Grazie alla lettura si diventa autonomi e si può imparare tutto quello che si vuole. Si apprende, si sogna, ci si emoziona, ci si trasforma in un investigatore privato o in una principessa delle favole, si può imparare un mestiere, si può montare un mobile o essere in grado di far funzionare un macchinario. Si firma un contratto con la certezza di quello che abbiamo acquistato. Sì, la lettura ha un enorme potere!

Personalmente, prima di frequentare il corso di lettura veloce, ho sempre reputato la lettura un'attività faticosa perché la collegavo esclusivamente allo studio: “Ho già tanti libri da leggere per la scuola, a chi viene la voglia di leggerne altri?” Mi dicevo...

Le tecniche che trovi spiegate in questo libro mi hanno aperto un mondo nuovo: quello del piacere di leggere.

Ti invito a mettere in pratica i consigli che troverai nelle prossime pagine e a svolgere tutti gli esercizi proposti, perché è proprio con l'allenamento che otterrai i risultati promessi.

Questo non è un trattato scientifico o filosofico: il concetto chiave è *praticità e semplicità*. Ho scritto questo manuale immaginandoti di fronte a me durante un corso in aula: il tono è informale, proprio per questo ho cercato di spiegarti tutto con il massimo della semplicità. Nel leggere il libro potresti trovarti ripetitiva: è per farti ben fissare l'atteggiamento con cui devi svolgere gli esercizi e per ricordarti costantemente che solo fidandoti di quello che ti dico potrai ottenere i risultati voluti.

Ho organizzato il testo in quattro parti e sotto ogni parte troverai gli obiettivi che intendo raggiungere insieme a te:

1) INTRODUZIONE AL METODO:

ti viene spiegato come procedere nell'utilizzo del libro, valutiamo il tuo livello di partenza e facciamo alcune considerazioni sul tuo attuale modo di leggere.

2) LEZIONE 1 – PRIMA SETTIMANA:

ti propongo una serie di esercizi con lo scopo di prendere consapevolezza del movimento dell'occhio e l'allenamento che ne deriva ti servirà come base per affrontare le altre lezioni. Troverai più volte la raccomandazione: prima di passare alla lezione successiva, esercitati per una settimana intera.

3) LEZIONE 2 – SECONDA SETTIMANA:

in questa lezione poniamo l'attenzione sull'utilizzo della lettura veloce a seconda dello scopo che abbiamo nella lettura. Faremo esercizi su giornali, riviste, testi di studio e in fase di ripasso.

4) LEZIONE 3 – TERZA SETTIMANA:

avrà a disposizione nuovi esercizi e testi su cui allenare e consolidare le tecniche apprese, comprese alcune strategie per migliorare la concentrazione.

E adesso non mi resta che augurarti: buona lettura!

Il tempo per leggere è un tempo che si ruba agli obblighi della vita, è come il tempo per amare. Ogni volta che siamo innamorati rubiamo del tempo al lavoro, agli impegni domestici, il tempo dell'amore e della lettura è un meraviglioso furto! E quindi non credo a chi mi dice di non avere il tempo di leggere.

Si può non avere la voglia di leggere, si possono avere altre preferenze, ma non mi si venga a dire che manca il tempo di leggere, è come dire che non c'è il tempo di amare! Non ci si può credere...

Daniel Pennac

INTRODUZIONE AL METODO



OBIETTIVI

- PREPARARSI AL CORSO CON IL GIUSTO ATTEGGIAMENTO
- ANALIZZARE LE DOMANDE PIÙ FREQUENTI
- PRENDERE CONSAPEVOLEZZA DEI PRINCIPALI DIFETTI NELLA LETTURA
- IMPARARE COSA SONO P.A.M. E C.C.
- VERIFICARE IL TUO LIVELLO ATTUALE DI LETTURA

■ LE REGOLE DEL GIOCO: IL GIUSTO ATTEGGIAMENTO

Il metodo di lettura veloce, tra le tecniche che io insegno, è quello di più facile applicazione perchè prevede degli esercizi pratici che se svolti con un po' di costanza ti porteranno a risultati eccezionali.

Per aumentare la tua velocità di lettura fino a raddoppiarla o triplicarla devi fare allenamento come se portassi gli occhi in palestra. Se normalmente NON facessi attività fisica e ti proponessi di fare quindici minuti di corsa tutti i giorni per due settimane, i primi giorni arriveresti con il fiatone e la lingua sotto i piedi, ma con la costanza, quei quindici minuti diventerebbero un'impresa semplice.

Lo stesso accade con gli esercizi di lettura: se seguirai passo passo quello che ti suggerirò noterai che i tuoi occhi si muoveranno più veloci e il tuo campo visivo sarà maggiore.

Lavoreremo sul ridurre al minimo alcuni difetti che ci portiamo dietro dal momento in cui abbiamo iniziato a leggere e starà poi a te decidere quanto potenziare il tuo fisico: avere un fisico tonico o addirittura fare il body builder.

Per ottenere risultati è *fondamentale l'esercizio di almeno venti minuti al giorno come ti verrà ricordato nella sezione dedicata agli allenamenti.*

Con le tecniche di lettura veloce avrai la possibilità di aumentare la tua velocità di lettura, migliorando il livello di concentrazione e diminuendo notevolmente i tempi: immagina uno studente che deve sostenere un esame che prevede lo studio di mille pagine; alla sola fase di lettura verranno dedicati probabilmente dieci – quindici giorni (e questo è solo l'inizio del processo di studio). Con le tecniche di lettura veloce, calcolando di andare al doppio della velocità (risultato facilmente raggiungibile), in termini pratici significa dedicare cinque - sette giorni alla lettura e recuperare cinque - sette giorni per le altre fasi del metodo di studio che spiego nel dettaglio nel mio libro Memoria & Metodo (In Mind Edizioni).

Questo libro è articolato in tre lezioni per la durata di tre settimane: gli esercizi pratici proposti in ogni lezione vanno fatti durante tutta la settimana. Per la buona riuscita consiglio quindi di leggere la prima lezione, fare pratica per tutta la prima settimana con gli esercizi suggeriti nella sezione "allenamenti" e poi passare alla seconda lezione per ripetere la stessa procedura.

Importante!

Ti sconsiglio di leggere il libro tutto insieme e soprattutto evita di leggere in anticipo i testi che ti propongo come esercizio perché falseresti i tuoi risultati: quando provi a leggere il testo con le tecniche apprese non sai se la comprensione è dovuta alla lettura veloce o a quella fatta in precedenza con le tecniche abituali. L'atteggiamento dev'essere di totale fiducia.

Quindi fidati di me! Questo sarà un libro molto divertente perché... leggerai e non capirai nulla!!!

Proprio così: in una prima fase ti farò allenare con esercizi per gli occhi e la mente, poi applicheremo questi esercizi ad un testo imparando la messa a fuoco rapida e probabilmente non capirai niente! È normale, continua a fidarti perché solo nella seconda parte del libro, dopo esserti allenato alla velocità, andremo anche alla ricerca della comprensione.

Ti suggerisco anche di evitare di farti troppe domande, rischieresti di metterti dei grossi limiti.

Nel prossimo paragrafo troverai le due domande più frequenti.

■ LE DUE DOMANDE PIÙ FREQUENTI

1. *Ma non perdo il gusto della lettura andando così veloce?*

La risposta è no: avere le tecniche di lettura veloce significa avere una Ferrari al posto della 500.

Con la 500, anche se schiacci l'acceleratore a tavoletta, non riesci ad andare più di una certa velocità; con la Ferrari puoi decidere di andare a 300 Km/h ma anche fermarti a guardare il panorama (mentre leggi una poesia puoi cioè soffermarti a riflettere sulle singole parole).

La lettura veloce è quindi uno strumento da utilizzare in modi diversi a seconda del tipo di testo e dello scopo della lettura.

2. *Ma se vado veloce capisco tutto lo stesso?*

E qui la risposta va a mettere in evidenza due punti importanti: la comprensione legata alla velocità e la comprensione di un testo in generale.

Ti accorgerai che, anche quando leggiamo normalmente, alla fine di un testo non ricordiamo tutto quello che c'era scritto e se dovessimo rispondere a delle domande di verifica il risultato medio di comprensione sarebbe del 50-60%.

In realtà, durante la lettura, ci distraiamo tantissimo proprio perché andiamo lenti. Questo concetto ti verrà spiegato meglio tra poco affrontando i difetti della lettura e in particolare la ripetizione mentale.

■ I DIFETTI DELLA LETTURA

L'insegnamento che si riceve sul metodo di lettura è quello proposto dalle scuole elementari al primo anno: impariamo la fonetica, poi le sillabe, poi ripetiamo la parola intera (m-a-m-m-a, poi mam-ma, poi mamma). Da lì in poi si diventa autodidatti e ognuno migliorerà la sua velocità di lettura in base anche al tipo di attività svolta, sviluppando inevitabilmente dei modi inappropriati di leggere. Se un bambino e un adulto prendessero lezioni di sci e l'adulto avesse già imparato da autodidatta, chi faticherebbe di più a seguire l'istruttore? Sicuramente l'adulto che deve lottare con le tecniche già apprese. Questo è quello che succede nella lettura: ci portiamo dietro dei difetti che dobbiamo in qualche modo correggere se vogliamo aumentare il nostro potenziale di velocità e comprensione.

Vediamoli insieme:

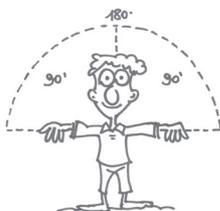
Errata postura



Pretendere di tenere l'attenzione elevata leggendo sdraiati sul letto o sul divano è pressoché impossibile. Stessa cosa dicasi dell'orientamento della luce: leggere con la luce alle spalle porta ad avere una cattiva illuminazione sul libro. Bisogna curare la postura che deve essere comoda ma non troppo rilassata: schiena appoggiata allo schienale della sedia, colonna vertebrale eretta. Anche l'illuminazione: il raggio visivo dev'essere perpendicolare al foglio, che in termini pratici significa tenere il libro con una inclinazione di circa 45° (un leggìo sarebbe l'ideale). In questo modo si evita di sforzare l'occhio. Inoltre

leggere prima di dormire potrebbe innescare il collegamento inconscio che la lettura serva da sonnifero e ritrovarsi magari durante il giorno in stati di sonnolenza mentre cerchi di leggere o studiare.

1. Campo visivo ristretto



Quando leggiamo siamo convinti di fare un movimento fluido, lineare, riga per riga. Adesso fai questa prova: chiedi a qualcuno di osservare i tuoi occhi mentre leggi mentalmente un testo e poi fai la stessa cosa con il tuo compagno. Entrambi vi accorgete che normalmente, quando leggiamo, muoviamo gli occhi come se fossero una macchina da scrivere: facciamo tante piccole soste che tecnicamente si chiamano *punti di fissità* e di solito variano dai nove ai

dodici per riga. Il campo visivo umano è di circa 180° , mentre noi nella lettura ne sfruttiamo pochissimo (pochi gradi che corrispondono a sette-otto caratteri, la lunghezza media di una parola). Ci sono esercizi specifici che troverai più avanti, che aiutano ad allargare il campo visivo e migliorando questo difetto, è un po' come fare stretching, si riesce come minimo a raddoppiare la velocità.

2. Lettura di testi scientifici



Se sei uno studente di matematica e sei abituato a dare molta importanza ad ogni singolo passaggio di una formula, di un teorema, sarai probabilmente portato a fare la stessa cosa negli altri tipi di lettura, quali libri di narrativa, giornali o riviste, limitando notevolmente la velocità.

Questo succede perché hai creato l'abitudine di soffermarti su ogni singolo segno che nel caso di un testo scientifico è importantissimo. Non è però altrettanto vero negli altri testi che di solito hanno un 30% di contenuto "essenziale" e il restante 70% di materiale di supporto (esempi, chiarimenti, spiegazioni più dettagliate, ecc...). Bisogna quindi allenarsi a scorrere il testo in maniera più fluida e noterai che la comprensione arriva anche se vai più veloce.

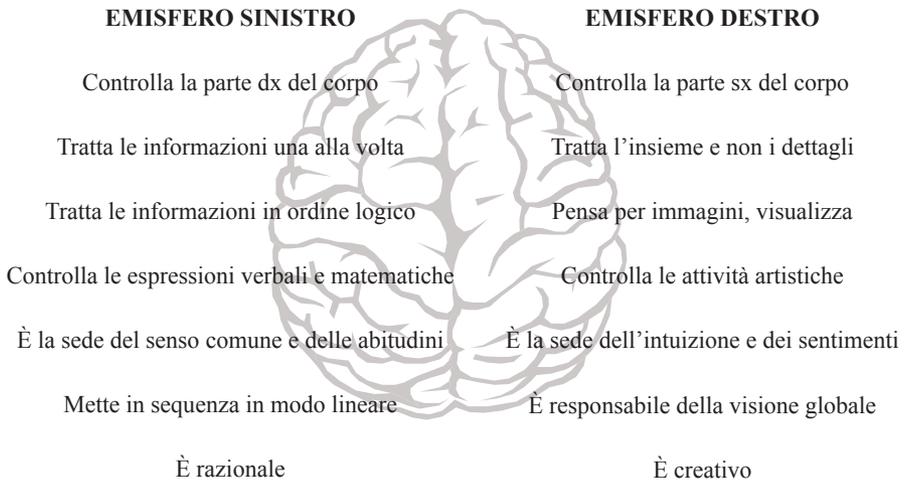
3. Regressione



È la tendenza a rileggere parti di testo già superate con l'intento di capire meglio dopo essersi distratti. Utile per notare questo difetto è l'uso di un cartoncino bianco che ti servirà per coprire le parti di testo già lette. Noterai come l'occhio ritornerà più volte a posare l'attenzione sul cartoncino bianco. Aumentando la tua velocità sarà uno dei difetti che scomparirà per primo.

4. Ripetizione mentale

È l'effetto che pensi ti faccia capire meglio (la vocina interiore che ti ripete il testo che leggi) ma in realtà è proprio la causa della distrazione. Succede spesso di arrivare in fondo a una pagina e dire: "Ma cosa ho letto?". Gli occhi vanno da una parte e la mente dall'altra. La causa di questo è nella struttura del nostro cervello. Come saprai il cervello è diviso in due emisferi distinti che hanno funzioni completamente diverse, come rappresentato dallo schema seguente tratto dal mio libro Memoria & Metodo (In Mind Edizioni).





Nella lettura l'emisfero sinistro legge parola per parola, il destro ha invece la capacità di avere una visione globale (ti sarai accorto che quando cominci a leggere una nuova pagina la tendenza è di guardarla prima nell'insieme e l'attenzione viene attirata da eventuali foto o parole in grassetto). Di conseguenza l'emisfero destro si "annoia" mentre il sinistro ripete. Mentre stai studiando la Rivoluzione Francese e il sinistro è ancora a metà pagina, il destro, che non ha niente da fare perché il suo lavoro è già finito da un pezzo, vede la parola Parigi e comincia a pensare a quanto sarebbe bello fare una vacanza a Parigi,

vedere Disneyland, ecc. Arrivi in fondo che della storia non hai capito nulla di ciò che hai letto ma le vacanze le hai sognate perfettamente!

Aumentando la velocità di messa a fuoco e di spostamento degli occhi si riesce a stare più concentrati e di conseguenza a diminuire l'effetto distrazione. È un po' come andare in macchina a 50 km/h oppure a 130 km/h: in quale dei due casi tendi a distrarti più facilmente? È molto più probabile fare un tamponamento a 50 km/h perché a 130 km/h si è più concentrati.

Per farti un altro esempio: immagina una persona che parla inglese e un italiano che lo ascolta. Se l'italiano ha studiato la lingua inglese a livello scolastico, sarà portato a tradurre le parole che riconosce familiari durante il dialogo, ma così facendo perde il resto del discorso. L'italiano che sa bene l'inglese, invece, pensa direttamente in inglese e in questo modo, anche se non capisce qualche parola qua e là, riesce comunque ad avere una visione d'insieme del discorso che sta facendo il nostro amico inglese. La traduzione è paragonabile alla vocina nella lettura.

In realtà dobbiamo imparare a dare fiducia al nostro potenziale e te lo dimostro con gli esercizi che seguono.

■ COMPrensione IN Assenza DI SegNI

Gli esercizi che trovi qui sotto hanno l'obiettivo di farti prendere consapevolezza che riesci a capire il significato del testo anche se mancano delle lettere, delle parole o addirittura se le parole sono anagrammate. Segui le istruzioni prima di fare l'esercizio.

■ ESERCIZIO 1

Leggi senza soffermarti troppo sulle singole lettere utilizzando la tua visione globale

o brello, te efo o, pe narello, gira fa, el fa te, cameri re, cart ne, libr tto,
chio ciola, fri orife o, c cco rillo, bo tigl a, c llu are, mer nda, fot gr fia,
pi ttaforma, f glio, mag ione, c minetto, cort le, mont gna, lava dino,
port fogl o, bic hi re, ca a.

Sei riuscito a capire tutte le parole? Credo di sì anche se mancavano alcune lettere.

■ ESERCIZIO 2

Leggi di seguito, senza soffermarti sugli spazi bianchi, (fingendo che gli spazi non ci siano) usando la tua visione globale (es.: la prima frase va letta: "Le prime testimonianze dell'utilizzo delle di memoria risalgono ai dei Romani")

Le prime testimonianze dell'utilizzo delle di memoria risalgono ai dei Romani. Il poeta greco Simonide di Ceo è considerato l' dell'arte della memoria, almeno secondo la leggenda che ci Cicerone nel De Oratore: sfuggito miracolosamente al crollo di una sala in cui si trovava a con altri invitati, seppe ritrovare i dei vari commensali, irricognoscibili per le ferite, ricordando il che occupavano a tavola. Da evento Simonide ricavò la dell'ordine e delle immagini per la memoria, elaborando una tecnica mnemonica che di ricordare i dati tramite la di alcuni punti di riferimento visivi.

Se NON ti sei soffermato sulle singole parole, ma hai letto tutto di seguito senza cercare di intuire che parole mancano, ti sarai accorto di aver capito, molto probabilmente, il testo.

■ ESERCIZIO 3

Leggi velocemente il seguente paragrafo, senza soffermarti troppo sulle parole, e poi pensa se hai impiegato molto tempo a capire il senso della frase. La spiegazione è nella frase stessa!

Sceodno una rreacia sovtila in una uvinisertà iatilana, non ha ipmotrzana in galue odrnie le ltetree snoo dsioptse in una proala l'ucina csoa ipmotratne è che la pmira e l'utlmia ltereta sanio al psoto gustio. Il rseto può esrese una talote cnfosounie ed esrese acnroa cmpolteanemte cmprosneiliba. Qeutso prehcé non lgegamo ongi sniolga ltertea ma la praloa nlela sua itnezreza.

Nell'ultimo caso in particolare, eliminando dei riferimenti all'emisfero sinistro (che non è in grado di leggere le singole parole perché non corrispondono a niente di logico e conosciuto nella lingua italiana), l'emisfero destro tende a dominare e lasciandolo lavorare si riesce a capire lo stesso il significato.

Se vuoi fare un'ulteriore prova: leggi il testo dell'esercizio tre capovolto, come se lo leggesse qualcuno seduto davanti a te (dal basso a destra cominciando sempre da "Sceodno" verso l'alto a sinistra) e ti accorgerai che è ancora più comprensibile: questo perché abbiamo eliminato l'ultima abitudine legata all'emisfero sinistro che è quella di leggere da sinistra verso destra, dall'alto verso il basso.

Con questo esercizio tengo a farti riflettere sulle potenzialità della nostra mente. Per ottenere risultati dagli esercizi che ti propongo devi fidarti delle tue capacità. Segui fedelmente i suggerimenti che ti darò senza farti domande, fino alla fine, e ti accorgerai dei miglioramenti ottenuti.

■ DUE PARAMETRI IMPORTANTI

Per avere un riferimento concreto del tuo miglioramento dobbiamo introdurre due parametri:

P.A.M. e C.C.

P.A.M. è un acronimo che sta per *Parole Al Minuto*, cioè indica mediamente la tua velocità di lettura in un minuto.

Si calcola con la seguente formula:

$$P.A.M. = \text{parole del testo} \times 60 / \text{Tempo di lettura (sec)} = \underline{\hspace{2cm}}$$

In fondo ad ogni testo troverai il numero di parole che dovrai moltiplicare x 60 e dividere per il tempo impiegato nel leggere, espresso però in secondi.

Es.: Se hai letto il testo in 5 min. 43 sec, devi trasformarlo tutto in secondi: 5 x 60 sec. + 43 sec. = 343 sec.

C.C. è il *Coefficiente di Comprensione* e servirà per renderti conto della percentuale di informazioni che hai capito all'interno del testo letto. Alla fine della lettura di alcuni testi che troverai più avanti, ci saranno delle domande relative al contenuto e ad ogni risposta giusta è attribuito un punteggio. Il totale è 100, quindi C.C. ti esprimerà la % di comprensione del testo.

Adesso verifichiamo il tuo punto di partenza.

■ VERIFICA INIZIALE

IMPORTANTE: per i prossimi venti/trenta minuti fai in modo di rimanere concentrato, cercando un luogo tranquillo senza fattori di disturbo.

Prendi un cronometro, fallo partire appena cominci a leggere e fermalo quando lo trovi disegnato in fondo al testo; usalo tutte le volte che trovi il simbolo del cronometro.

Leggi il testo che segue in modo rilassato, come se tu stessi leggendo un libro di piacere in un momento libero della giornata.

(Tratto da selezione dal Reader's Digest di aprile 1980 scritto da Dudley Lynch)



La polizia si sentiva in un vicolo cieco. Una squadra di rapinatori veloci come un fulmine aveva preso di mira alcuni negozi d'abbigliamento e riusciva a far piazza pulita di tutti i vestiti appesi alle grucce prima dell'arrivo degli agenti chiamati dai sistemi d'allarme. Come fare per fermarli o almeno per costringerli a lavorare meno rapidamente?

L'idea venne a un poliziotto: "Alternate la posizione dei ganci delle grucce", consigliò ai proprietari dei negozi, "in modo che a uno girato verso la parete ne segua un altro rivolto verso il corridoio, e così via fino in fondo alla fila". All'allarme successivo la polizia colse i ladri con le mani tra le grucce.

L'esterno di una vecchia chiesa di legno necessitava urgentemente di una mano di vernice, e il parroco aveva anche trovato una mezza dozzina di "volontari" tra i suoi parrocchiani, solo che non riusciva a farli venire a lavorare. Ad un tratto ebbe un'intuizione geniale: suddivise la chiesa in sei settori e su ciascuno di essi scrisse con il pennello, a lettere gigantesche, il nome di un volontario. Come per magia, i sei si materializzarono intorno alla Chiesa per mantenere l'impegno preso e coprire con la vernice tutta quella pubblicità.

Qualche tempo fa stavo spingendo con la mia, la macchina di mia moglie, che aveva avuto un guasto, quando i paraurti dei due veicoli si incastrarono. Per separarli chiamai un amico robusto e assieme a lui tentai di smuovere le macchine. Niente da fare. Provai con un crick. Stesso risultato. Fu mia moglie a suggerirmi di salire a marcia indietro con la mia auto fin sul marciapiede lasciando la sua, che era più piccola, sulla strada. Eureka! Le due auto si staccarono all'istante.

Capita a tutti di incontrare persone così, capaci di avere la levata di genio che risolve il problema contingente, e tutti magari si chiedono come diavolo facciano.

Negli ultimi 40 anni sociologi e studiosi hanno preso sempre più sul serio questa capacità di pensiero creativo, e concluso sulla base delle prove disponibili che la creatività è una dote molto più diffusa di quanto comunemente si pensi.

E in effetti, secondo la maggior parte dei ricercatori, ciascuno di noi racchiude in sé una scintilla di genio che attende soltanto... l'urto più appropriato per poter scoccare.

Ecco cinque consigli forniti da esperti in vari campi per dare libero sfogo al nostro potenziale di creatività.

Imparate la curiosità dei bambini.

Un tizio che conosco sprecò un'ora a tentare di recuperare la rana del suo bambino dal fondo di uno stretto pozzo nella sua tenuta di campagna. Si servì dapprima di un lungo bastone, poi di una corda con un cappio all'estremità e infine di un barattolo aperto legato a uno spago. Ogni volta fece fiasco, e alla fine si diede per vinto. Pochi minuti dopo vide entrare il suo ragazzino di cinque anni con la rana in mano! Come aveva fatto? Semplice: aveva calato nel pozzo un tubo di gomma collegato a un rubinetto e aperto l'acqua. Una volta riempito il pozzo, era stato un gioco prendere la rana che galleggiava in superficie.

Nell'inesplorato regno della loro fantasia i bambini trovano un'inesauribile miniera di soluzioni creative. A differenza degli adulti, essi hanno un filo diretto con la sede della creatività: l'emisfero destro del cervello. Ma quando cominciano ad andare a scuola l'emisfero sinistro – sede della logica – comincia a subire l'influsso delle paure, delle regole, degli obblighi e delle preoccupazioni del mondo degli adulti, e ben presto finisce per prevalere sull'immaginazione e soffocarla.

Ciò che distingue la persona creativa dagli altri è il fatto di essere riuscita in qualche modo a conservare la curiosità dell'infanzia e un illimitato potere creativo. Se volete risvegliare in voi la curiosità, cominciate ad allargare i vostri orizzonti, specialmente in fatto di letture. Ray Bradbury, un famoso scrittore di fantascienza, fa una specie di indigestione culturale

con tutto ciò che gli capita sotto mano: saggi, poesie, commedie, arti figurative, musica – “Dovete rifornirvi di informazioni ogni giorno” – dice: “Quando ero bambino andavo sempre a sfogliare i libri dei grandi. Ora, per essere pienamente informato, leggo i libri per l’infanzia”.

Fate la domanda giusta.

Il dottor Frederic Flach, uno psichiatra di New York, dice che porsi una domanda nel modo giusto è spesso il primo passo verso la scoperta della soluzione. Invece di chiedervi: “Faccio bene a divorziare?”, suggerisce il dottor Flach, “Potreste chiedervi: sarebbe più sensato vivere da solo? Oppure, invece di chiedervi: Faccio bene a lasciare il mio lavoro? Potreste formulare così la domanda: In quale misura il lavoro che faccio adesso rispecchia i miei fondamentali interessi?”.

Angelo Biondi, direttore esecutivo della Creative Education Foundation di Buffalo, New York, vorrebbe che le domande cominciassero tutte con “In che modo potrei...?” Recentemente ha consigliato un amico industriale che si chiedeva se fosse il caso di licenziare un impiegato improduttivo. Era meglio chiedersi: “In che modo potrei migliorare il rendimento di questo impiegato?”.

La domanda ne faceva sorgere spontanea un’altra: perché quel dipendente si comportava così? Il principale scopri che aveva problemi coniugali che gli impedivano di concentrarsi. Un consulente in questioni familiari salvò il suo matrimonio e anche il suo posto di lavoro.

Mettete le idee insieme.

Spesso la scintilla della creatività scocca accoppiando due o più idee già esistenti. Un magnate dell’industria alimentare si rivolse una volta alla SES Associates di Cambridge, nel Massachusetts (organizzazione di specialisti chiamati a risolvere i più svariati problemi) perché trovasse un modo migliore di impacchettare le patatine fritte. La SES associò due idee: patatine croccanti e foglie bagnate. Perché le foglie? Perché il primo interrogativo che i cervelloni della SES si posero fu: “Qual è il miglior sistema di impacchettamento che abbiate mai visto?” e qualcuno rispose: “La raccolta in sacchi di foglie bagnate. Provate a spingere un mucchio di foglie secche dentro un sacco e vedrete che fatica”. Aggiunse l’esperto: “È come impacchettare aria, proprio come fanno i fabbricanti di patatine

croccanti. Ma se le foglie sono bagnate se ne possono insaccare tantissime”. “Ottima idea”, pensarono i ricercatori, e tentarono di impacchettare patatine bagnate. Ma non funzionò: una volta asciutte le patatine si sbriciolavano nel sacchetto. Venne allora usato un tipo di patatina più dura che, quando era bagnata, si poteva pressare in un blocco uniforme. Oggi questo prodotto è conosciuto da milioni di americani: sono le patatine che si vendono nei barattoli anziché nei sacchetti.

William Gordon, presidente della SES sostiene che una tale capacità creativa non può nascere se non si è disposti psicologicamente a rischiare l'insuccesso. In altri termini, bisogna prendere in considerazione anche le idee più pazze, dal momento che ogni idea originale può apparire un po' pazzesca all'inizio.

Dormiteci sopra.

Se vi trovate di fronte ad un problema insolubile, provate a cancellarlo dalla vostra mente cosciente; lasciatelo per così dire in incubazione. Quando meno ve lo aspettereste, potrebbe saltar fuori la soluzione creativa.

Nel 1865 il chimico tedesco Friedrich Kekulé si addormentò mentre cercava di intuire la struttura della molecola di benzene, e sognò migliaia di atomi che danzavano davanti ai suoi occhi, assumendo a volte forme strane e contorcendosi come serpenti.

Ad un tratto uno di questi serpenti si morse la coda. E Kekulé si risvegliò di soprassalto con l'idea che la molecola del benzene doveva avere una struttura a catena chiusa. Anche altri hanno avuto le intuizioni più valide mentre i loro motori mentali giravano in folle. Di Mozart, per esempio, affermava che la sua musica si componeva da sola mentre lui era in viaggio, passeggiava o dormiva.

Esercitatevi.

Come correre al piccolo trotto o parlare una nuova lingua, anche usare tecniche creative può risultare disagevole fino a che non ci si è liberati dalle vecchie abitudini. Potrà essere utile, a questo scopo, un po' di ginnastica creativa.

Per esempio, scrivete frasi di tre parole che comincino con ciascuna lettera dell'alfabeto: “comprate cose costose” o “scrivete storie strane”.

Escogitate una nuova, spiritosa definizione per queste parole: un noioso, un politicante, un esperto, un pompelmo, una rivoluzione, speranza, pazienza, lussuria.

Fate un elenco di cinque cibi azzurri, o di 15 modi di usare una piuma. Oppure provate quest'altro esercizio: immaginate che cosa si prova ad essere, ad esempio, un'automobile, un pesce, una cucitrice, e poi mettete per iscritto le vostre impressioni.

Ma soprattutto, sviluppate e praticate la "passione per la vita".

Pablo Picasso si entusiasmava di tutto: "Osservo le mosche, i fiori, le foglie e gli alberi che mi circondano" diceva. "Lascio che la mia mente vada alla deriva come una barca nella corrente. Prima o poi sarà catturata da qualcosa".

Percependo tutto quel che vi sta intorno, la vostra mente e la vostra fantasia non potranno fare a meno di battere strade nuove e misteriose. "Quanto più grande è l'isola della conoscenza", diceva il sacerdote e studioso americano Ralph Sockman, "tanto più lunga è la linea costiera di mistero che la circonda". Tuttavia, c'è un tratto nella linea attraverso il quale si può scorgere l'isola: è la breccia aperta dalla nostra capacità creativa.



1514 parole

Tempo di Lettura:

Prendi carta e penna e rispondi alle seguenti domande.

■ **DOMANDE DI COMPrensIONE DEL TESTO**

1. Quale soluzione trova la polizia per fermare i ladri di vestiti?
2. Quale soluzione trova il parroco per far dipingere la chiesa ai volontari?
3. Quali sono i cinque consigli che dobbiamo seguire per sviluppare la creatività?

4. Chi è Ray Bradbury e cosa dice di fare?
5. Descrivi brevemente l'invenzione delle patatine della SES.
6. Che suggerimenti vengono dati per esercitare la creatività?
7. Chi è Kekulé e come ha fatto la sua scoperta?
8. Come si può tirare fuori la rana dal pozzo?
9. Qual è l'emisfero responsabile della creatività?
10. Perché è utile dormire sopra?

■ GRIGLIA DI CORREZIONE

Controlla le risposte con la griglia sottostante. Dove trovi la scritta “vedi testo” vai a controllare direttamente il testo. Fai la somma dei punti delle risposte corrette. Se hai risposto a tutto hai ottenuto il 100% di comprensione (C.C.= 100). È probabile che tu abbia ottenuto un risultato inferiore al 100%. Se è successo sappi che è normale. Questo per farti riflettere che anche leggendo con il tuo metodo attuale non si capisce tutto alla prima lettura. Durante la lettura tendiamo a distrarci ed a ricordare solo quello che più ci colpisce.

	Risposte	Punti
1	Alternare le grucce dei vestiti.	5
2	Scrivere il nome dei volontari sulle facciate della Chiesa.	5
3	Imparate la curiosità dei bambini, fate la domanda giusta, mettete le idee insieme, dormiteci sopra, esercitatevi.	5 per ogni risposta
4	Un famoso scrittore di fantascienza, dice di leggere tutto ma soprattutto i libri dei bambini.	10
5	Vedi testo.	10
6	Vedi testo al paragrafo “Esercitatevi”.	10
7	Un famoso chimico inventore della formula del benzene scoperta in sogno grazie ad un serpente che si mordeva la coda.	10
8	Riempiendo il pozzo con l'acqua.	10
9	L'emisfero destro.	5
10	Perché proprio durante il sonno potrebbe uscire la soluzione.	10

C.C.=

n° parole (1514) x 60 90840

P.A.M. = _____ = _____ =

tempo (sec) ...

Tempo in minuti	Tempo in secondi	P.A.M.
5	300	303
5:30	330	275
6	360	252
6:30	390	234
7	420	216
7:30	450	202
8	480	189
8:30	510	178
9	510	168
9:30	570	159
10	600	151
10:30	630	144

Come è andata?

Se il tuo P.A.M. è tra 0 e 150 sei sotto la media: hai la tendenza a leggere dando troppa importanza a ciascuna parola. Devi allenare l'ampliamento del campo visivo e soprattutto il movimento di velocità dell'occhio. Il libro di lettura veloce ti sarà molto utile per esercitarti su questo e noterai dei miglioramenti a patto che tu ti affidi totalmente alle mie indicazioni.

Se il tuo P.A.M. è tra 151 e 200 sei nella perfetta media. Di solito è questa la fascia che raccoglie l'80% di persone. Seguendo le tre lezioni noterai una maggiore fluidità di movimento negli occhi e un miglioramento sia nella velocità che nella comprensione.

Se il tuo P.A.M. è superiore a 200 sei sopra la media. Probabilmente già alcuni difetti sono poco presenti nel tuo modo di leggere. Parti già avvantaggiato, potrai ottenere risultati notevoli seguendo questo libro.

Annota qui il tuo P.A.M. e il tuo C.C., ti servirà come riferimento iniziale da confrontare con i testi delle tre lezioni.

P.A.M.=_____ C.C.=_____

E adesso cominciamo...

■ SOMMARIO

Prefazione dell'editore.....	5
Presentazione del dott. Marco Gucci.....	7
Presentazione dell'ing. Andrea Ferrucci.....	9
Ringraziamenti.....	10
Sull'autrice: Mara Bonucci.....	11
Introduzione.....	12
INTRODUZIONE AL METODO.....	15
Le regole del gioco: il giusto atteggiamento.....	16
Le due domande più frequenti.....	18
I difetti della lettura.....	18
Comprensione in assenza di segni.....	22
Esercizio 1.....	22
Esercizio 2.....	22
Esercizio 3.....	23
Due parametri importanti.....	24
Verifica iniziale.....	24
Per scoprire il genio dentro di noi.....	25
Domande di comprensione del testo.....	29
Griglia di correzione.....	30
LEZIONE N° 1: PRIMA SETTIMANA.....	33
Esercizi con punti di fissità.....	34
1° esercizio di velocità: 3 punti di fissità.....	34
2° esercizio di velocità: movimento a zig zag.....	35
Esercizio di scrematura.....	36
Allargamento del campo visivo.....	37
Lettura concentrata.....	40
Flash fotografico.....	41
Applicazione pratica: livello base.....	43
Applicazione pratica: livello intermedio.....	44
Applicazione pratica: livello avanzato.....	45
Un po' di riposo per gli occhi.....	46
Percorso ottico.....	46
Automassaggio agli occhi.....	46
Esercizi di lettura.....	47
Esercizio in verticale.....	48
Effetto Pigmalione.....	49
ALLENAMENTI PRIMA DI PROSEGUIRE NELLA LETTURA.....	53

Allenati per una settimana.....	54
LEZIONE N° 2: SECONDA SETTIMANA.....	55
Bentornato.....	56
I tre tipi di lettura.....	57
Lettura di giornali e riviste.....	58
Il medico che si operò da solo.....	60
Otto multe.....	61
Testo di riscaldamento.....	63
La storia della barzioletta.....	63
Lettura di un testo specifico.....	65
Sei più intelligente di quanto pensi.....	66
Domande di comprensione del testo.....	70
Griglia di correzione.....	70
Ricerca di parole.....	73
La supervisione.....	74
L'occhio e la vista.....	74
Test finale.....	77
Masaru Emoto e i cristalli d'acqua.....	77
Domande di comprensione del testo.....	80
Griglia di correzione.....	81
ALLENAMENTI PRIMA DI PROSEGUIRE NELLA LETTURA.....	83
Allenati un'altra settimana.....	84
LEZIONE N° 3: TERZA SETTIMANA.....	85
Esercizi: livello avanzato.....	86
Caratteristiche della Memoria.....	86
Domande di comprensione del testo.....	89
Griglia di correzione.....	90
Tecniche per migliorare la concentrazione.....	91
Impara a concentrarti prima di leggere.....	94
Domande di comprensione del testo.....	100
Griglia di correzione.....	101
I canali rappresentazionali.....	102
Domande di comprensione del testo.....	110
Griglia di correzione.....	110
Esercizi con giornali e riviste.....	111
Ancora due esercizi.....	113
Ricerca programmi tv.....	115
Come si calcola il P.A.M. su un testo generico.....	117
Conclusioni.....	118
Bibliografia.....	119
Corsi.....	120

Modulo 1: Memoria & Metodo	120
Modulo 2 – Lettura & Metodo	121
Appendice A - Mascherina a rombo per allenamento del campo visivo.....	122
Appendice B - Mascherina a triangolo per allenamento del campo visivo ...	123
Appendice C - Tabella dei risultati.....	124



USATE IL CERVELLO PER CAMBIARE

*Per ricevere maggiori informazioni,
per parlare o per entrare in contatto
con lo staff In Mind
visita i nostri siti:*

www.inmindgroup.it
www.inmind-online.com
www.inmindedizioni.com
www.sempreincrescita.it
www.inmind-solutions.com
www.inmindstore.it

o scrivici una e-mail
info@inmindgroup.it
edizioni@inmindgroup.it

oppure telefona al
+39 3496117688

Ci trovi anche su

Facebook: facebook.com/pages/IN-MIND

LinkedIn: it.linkedin.com/pub/oriana-staiano/b/53b/836/it

Twitter: twitter.com/InMindNow

Skype: oriana.staiano