

TEST VALUTAZIONE MEMORIA (A BREVE TERMINE)

Prendi carta e penna, leggi una sola volta le informazioni senza annotare niente, segui le indicazioni e per i prossimi 15 minuti evita di distrarti.

Punto 1



Leggi le seguenti informazioni e passa subito al punto 2:

Lei si chiama Anita Marchionneschi, ha 32 anni, fa l'architetto a Pavia ed è mamma di due figli (4-7 anni)

Lui si chiama Marco Zucchelli ha 39 anni, fa l'avvocato a Milano: ha conseguito la Laurea in giurisprudenza a 27 anni presso l'università di Bologna con la votazione di 98/110

*(foto presa da internet, i dati sopra riportati sono puramente inventati nel rispetto della legge sulla privacy)

Punto 2

Osserva con attenzione questa immagine e passa subito al punto 3:



Punto 3

Leggi **una sola volta** la seguente lista di parole e
prova a riscriverla nell'ordine

barca – mela – poltrona – giraffa
violino – gelato – scudo – mucca
armadio – montagna

Punto 4

Leggi **una sola volta** la seguente lista di numeri e, coprendola, prova a riscriverla nell'ordine

6-9-5-4-7-0-12-56-78-93

Punto 5

Prova ora con le immagini:

osserva le immagini e cerca di riscriverle in ordine



Punto 6

Prova a riscrivere il maggior numero di oggetti presenti
nella foto 2 senza tornare indietro

Punto 7

prova a riportare il maggior numero di dati della coppia nella foto 1
senza rileggere:

Lei

Lui

Correzione:

Foto 1: meno di 5 dati- 0 punti, tra 5 e 10 dati - 5 punti, sopra 10 dati - 10 punti

Foto 2:meno di 5 oggetti- 0 punti, tra 5 e 10 oggetti - 5 punti, sopra 10 oggetti - 10 punti

3 1 punto per ogni parola detta in sequenza.

4 1 punto per ogni numero detto in sequenza.

5 1 punto per ogni immagine detta in sequenza.

TOTALE _____

Sotto i 20 punti : la tua memoria ha bisogno di essere allenata... A volte la distrazione, i troppi pensieri, lo stress della vita quotidiana portano alla diminuzione del livello di attenzione e di osservazione. Allenati a dedicare del tempo a te stesso isolando la mente e focalizzandola su una sola attività .

Tra i 20 e i 35: discreta memoria e capacità di concentrazione , ma la tua testa tende a pensare a più cose contemporaneamente e perdere concentrazione su ciò che si sta facendo.

Tra i 35 e i 45: buon livello di memoria e di concentrazione. Riesci ad isolarti dal resto dei problemi riuscendo a tenere la mente focalizzata.

Sopra i 45 : ottimo livello di memoria e concentrazione: senza saperlo probabilmente usi delle tecniche associative che ti aiutano nel ricordo.

Qualunque sia il tuo risultato sappi che le tue capacità di ricordo e concentrazione possono essere migliorate con apposite tecniche.

Scopri di più sull'argomento sul sito www.memoriaemetodo.it

Vieni ad assistere ad un Mini Corso Gratuito nella città più vicina a te.