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.



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)

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



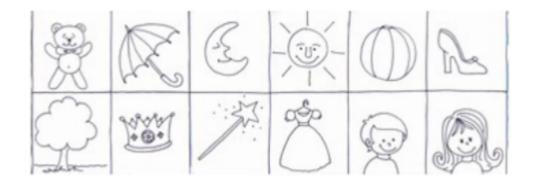
Leggi **una sola volta** la seguente lista di parole e prova a riscriverla nell'ordine

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

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

Prova ora con le immagini:

osserva le immagini e cerca di riscriverle in ordine



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

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.