

CAPITOLO II: I MAGHI DEL TEMPO

Come creare immagini mentali indimenticabili



Schermata iniziale del capitolo: il metodo EMAICE

LA VOSTRA MEMORIA PUÒ MIGLIORARE
FACILMENTE.
È GIÀ MIGLIORATA PER MIGLIAIA DI
PERSONE.
DOVETE SOLO AVERE FIDUCIA IN VOI
STESSI.
E FARE PRATICA.



In questo capitolo scoprirete il metodo EMAICE, ossia come utilizzare **E**sagerazione, **M**ovimento, **A**ssociazione **I**nusuale e **C**oinvolgimento **E**motivo per costruire immagini mentali che verranno immagazzinate nella vostra memoria a lungo termine.

...abracadabra...

In questo momento, ammetto di invidiarvi un po'... State davvero per imparare le basi della memoria, per muovere i primi passi – i più importanti – verso un futuro in cui vi sarà possibile memorizzare qualunque cosa desideriate, e il senso di soddisfazione e di scoperta che proverete è sicuramente invidiabile. Migliorerete senza accorgervene il vostro grado di concentrazione e la vostra intelligenza, intesa in senso lato come velocità e precisione del pensiero.

È sempre una sensazione stupenda quella di apprendere qualcosa di nuovo e di così straordinariamente utile. Purtroppo (o per fortuna, dipende dai punti di vista...) io questa scoperta l'ho fatta già da tempo, e il "pensare per immagini" è diventato ormai

parte integrante del mio modo di essere e di ragionare. È diventato, per così dire, un'abitudine. Godetevi quindi appieno quel che imparerete in questo capitolo, perché capiterà anche a voi di abituarvi in fretta alle nuove capacità che acquisirete!

In queste pagine troverete i veri fondamenti di tutto il Metodo Golfer. Vi chiedo quindi di prestare la dovuta attenzione a quanto viene detto e di fare gli esercizi che vi verranno presentati, man mano che li incontrerete, oltre ovviamente agli "allenamenti" in fondo al capitolo. Mentre li fate avete un solo obbligo: divertitevi più che potete. In fin dei conti, vi state allenando a migliorare la vostra mente, e vi accorgerete che ci riuscirete facilmente attraverso tecniche che hanno più a che vedere con il gioco che con lo studio, o con qualche esperimento di alchimia... Vi consiglio di visitare il mio sito www.metodogolfer.com, dove troverete ulteriori esercizi, approfondimenti e test di autovalutazione dei vostri progressi mnemonici.

La base di tutta le mie tecniche di memorizzazione è imparare a creare immagini mentali che soddisfino alcuni criteri fondamentali, derivati da lunghi studi sul funzionamento della mente. Vi assicuro infatti che, appena riuscirete a costruire immagini mentali adeguate, il vostro processo di memorizzazione si accelererà improvvisamente. Non preoccupatevi se in un primo momento vi sembrerà di far fatica: è normale, all'inizio, avere la sensazione che quanto vi chiederò non vi risulti completamente naturale. Ma è un ottimo segno! Infatti, significa che state mettendo in pratica qualcosa di nuovo, ed è precisamente quel che accadrà. È un fatto fisiologico che quando impariamo a fare qualcosa ci occorra un maggiore impegno: significa che stiamo occupando la nostra mente in un'attività nuova e stimolante. Con la stessa certezza, posso anticiparvi che, dopo qualche tentativo, il tutto comincerà ad essere più semplice, e nel giro di pochi giorni persino naturale.

Conosco bene questi stadi, perché sono le stesse sensazioni che ho provato io e che provano tutti i partecipanti ai miei corsi. L'unica cosa che vi chiedo è di avere fiducia in quel che vi dico e soprattutto in voi stessi. So bene che ce la farete. Se pensate per un attimo a tutto ciò che siete già riusciti ad imparare fino ad oggi, vi accorgerete che potete riuscire ad apprendere qualunque cosa vogliate, ovviamente con un po' di applicazione. Se già alla fine della lettura di questo capitolo sarete in grado di creare immagini mentali che rispondono ai criteri che vi sto per raccontare, allora datevi una bella pacca sulla spalla: non solo avete raggiunto l'obiettivo, ma lo avete fatto a tempo record!

Tenete conto anche del fatto che allenarvi a ragionare per immagini efficaci vi servirà non solo a memorizzare facilmente ogni genere di informazioni, ma vi aiuterà a pensare con maggiore fluidità e attenzione. Un medico che ha partecipato ad uno dei miei corsi, e che poi è diventato anche un mio buon amico, mi ha confidato con grande stupore che da quando ha cominciato ad utilizzare regolarmente il mio metodo di visualizzazione ha migliorato notevolmente anche la velocità di lettura e la capacità di comprensione profonda dei testi. La cosa, oltre che farmi ovviamente piacere, non mi ha troppo stupito: a me, anni prima, era successa la stessa cosa, avevo provato anch'io la stessa sorpresa. E molto presto capiterà anche a voi di stupirvi nel constatare come qualsiasi testo leggerete sembrerà animarsi sotto i vostri occhi e prendere vita in modo del tutto inedito.

Prima di entrare nel vivo della spiegazione, lasciate che vi racconti un breve ricordo indissolubilmente legato al primo corso che ho tenuto. Proprio seduta in prima fila c'era Anna, una ragazza alta quasi due metri (non a caso giocava nella squadra femminile di basket della sua città) che non riusciva mai stare ferma sulla sedia, si

agitava continuamente. Era venuta con un'amica, Elisa, che invece raggiungeva appena il metro e mezzo. Immaginatevele, insieme facevano proprio una strana coppia. Inoltre, Anna assomigliava in maniera impressionante ad una insegnante di ginnastica del mio liceo, tanto che in un primo momento pensai che Anna fosse sua figlia. Per queste sue caratteristiche (alla fine del capitolo capirete meglio cosa intendo) mi ricordo ancora di lei ogni volta che tengo un corso, quasi inconsciamente. Anche e soprattutto per una frase che la stessa Anna disse...

A proposito dell'insegnante di ginnastica: da lei ho imparato per la prima volta una cosa che mi è rimasta per sempre impressa, e che in seguito ho sentito dire da tantissime altre persone. Il concetto è che per riuscire nell'allenamento fisico occorre prima fare un sano allenamento mentale. Semplice, no? È una regola che ogni sportivo dovrebbe sempre tenere presente. E noi, atleti della memoria, non dovremmo forse fare la stessa cosa? Vedremo più avanti in questo capitolo cosa ciò significa.

Bene, è arrivato il momento di cominciare. Che siate in poltrona, a letto, in biblioteca, all'aperto, su un mezzo pubblico (beh, mi auguro che non leggiate mentre guidate...) o in qualunque altro posto, nel silenzio della notte o nel brusio del traffico, cercate di essere concentrati mentre vi esercitate. Non preoccupatevi se qualcuno vi guarda strano perché aprite e chiudete gli occhi tenendo in mano un libro. Spiegargli cosa state facendo è anche un buon modo di attaccare discorso – sempre che ne valga la pena!

Per prima cosa chiudete gli occhi e immaginate un cane, proprio in questo momento. Visualizzatelo nel modo in cui vi viene spontaneo farlo. Fatto? Ok, il vostro cane vi seguirà allegramente per tutto il capitolo, mentre impareremo a “truccarlo” un po' per fare in modo che ve lo ricordiate ancora meglio. Abracadabra, oppure...

EMAICE: la formula magica della memoria

Per facilitare la memorizzazione delle quattro caratteristiche fondamentali che deve avere un'immagine mentale adeguata, mi sono servito di un acronimo, ossia una parola costituita dalle iniziali dei sostantivi che la compongono. Come avrete già capito, la parola è il già citato “EMAICE”, che ricorda “E MAI CE lo dimenticheremo”. Ecco da cosa è composta:

Esagerazione

Movimento

Associazione

Insuale

Coinvolgimento

Emotivo

Cominciate quindi a non dimenticare EMAICE! Se volete, potete anche dare al cane il nome di EMAICE, e avrete completato l'associazione mentale... Questo acronimo riassume in sé le caratteristiche fondamentali di un'immagine che consentono di

attivare un'ampia area cerebrale, mettendo stabilmente in archivio ciò che avete visualizzato. È come fare "Salva con nome" con un file che volete registrare nella memoria del vostro *hard disk* mentale.

Tenete presente che queste caratteristiche possono essere presenti in modo naturale in diverse esperienze della nostra vita, immagazzinate dal cervello sotto forma di persistenti immagini multisensoriali. Ricordate quanto ho detto a proposito della formula del primo bacio? La cosa fondamentale è però che la nostra mente ci consente di compiere anche il processo inverso lasciando inalterati i risultati, ossia possiamo visualizzare immagini conformandole alle caratteristiche EMAICE per fare in modo che il cervello le ricordi perfettamente, proprio come se le avesse acquisite nella realtà. Questa possibilità di realizzare immagini di sintesi che abbiano la stessa efficacia di quelle naturali ci assicura la straordinaria opportunità di ricordare e apprendere in modo semplice, veloce e duraturo.

Adesso analizziamo insieme tutti e quattro gli elementi: Esagerazione, Movimento, Associazione Inusuale, Coinvolgimento Emotivo.

Esagerazione

La prima caratteristica che devono avere le immagini mentali per essere ricordate con facilità è quella di essere *esagerate*. Cosa si intende per esagerazione? Il fatto di assumere proporzioni, dimensioni, misure o aspetti che non rispettano la norma. Tendiamo a notare immediatamente le cose al di fuori della media a cui siamo abituati. Noi pensiamo per categorie, quindi ogni elemento che per le sue particolarità sfugge alla definizione generica cattura immediatamente la nostra attenzione. E quando l'attenzione è particolarmente attiva, ecco che la nostra mente immagazzina agevolmente l'informazione, trasformandola in ricordo. Neurologicamente parlando, la nostra attività cerebrale aumenta e di conseguenza la memoria trattiene con molta più facilità i dati raccolti.

Se vediamo una torta alta tre metri difficilmente ce la scorderemo, così come un uomo con una barba fino ai piedi, o una donna dalle unghie lunghe come il braccio, o ancora un bambino che pesa trecento chili.

Mettiamo subito in pratica. Chiudete gli occhi e immaginate che il vostro cane EMAICE sia grande come un cavallo... La sua schiena deve arrivarvi all'altezza delle spalle. Concentratevi sull'immagine per qualche secondo, finché non vi siano abbastanza chiari anche i dettagli.

Il primo passo è fatto. Cominciate già a percepire diversamente l'immagine? Credo proprio di sì. La nostra mente non fa differenza tra un'esagerazione effettivamente vista e un'esagerazione solo pensata, a patto che l'abbiate immaginata con la giusta intensità.

Visualizzate per un'ultima volta il cane, e quando avrete la sensazione di aver fissato un'immagine nitida proseguite nella lettura del prossimo paragrafo.

Movimento

Secondo voi, istintivamente, da cosa è attirata maggiormente la nostra attenzione? Da un'immagine fissa o dinamica? Da una fotografia o da un film? La risposta è semplice: il nostro sguardo, e dunque la nostra attenzione, è attratto dalle azioni, dalle cose in *movimento*. Immaginate ad esempio una partita di calcio (non me ne vogliano le lettrici poco interessate all'argomento!). Da un assembramento convulso ma sostanzialmente statico di giocatori a centrocampo, improvvisamente si stacca un attaccante lanciato in un forsennato contropiede solitario verso la porta avversaria... Cosa saremo indotti a guardare? La nostra attenzione sarà irresistibilmente attratta dal cecchino che avanza inesorabile verso il goal.

Questo perché tutto ciò che si muove cattura immediatamente i nostri pensieri, specialmente in termini di movimento relativo. Detto altrimenti, notiamo ciò che si muove *più velocemente* rispetto all'ambiente circostante. Nell'azione calcistica appena descritta, anche gli altri giocatori sicuramente si stanno muovendo, ma l'azione più evidente è senza alcun dubbio quella dell'attaccante. Allo stesso modo, pensate ad un parcheggio pieno di auto ferme in sosta, eccetto una che d'improvviso comincia a fare manovra per uscire. Indubbiamente, la nostra attenzione cadrà proprio su quell'automobile.

La nostra mente tende a scegliere, nel "bagno" di informazioni e percezioni sensoriali in cui siamo costantemente immersi, i dati che reputa più utili, in base ad una serie di criteri legati ad un istinto connaturato. È lo stesso retaggio animale che ci fa selezionare spontaneamente ciò che si muove, in quanto, nel processo visivo, la natura ha associato la vita alle immagini dinamiche. Nel corso dell'evoluzione, gli animali hanno affinato la percezione del movimento, in virtù di una consapevolezza istintiva del fatto che l'attenzione si concentra proprio sul moto delle cose. Questa consapevolezza ce l'hanno molto sviluppata gli animali cacciatori o quelli che al contrario costituiscono una facile preda. Solo per fare un paio di esempi, pensate al gatto che scivola felpato verso il topo, con estrema lentezza, e scatta solo quando si accorge di essere stato avvistato; oppure al fagiano, che resta immobile per non farsi notare da eventuali cacciatori, umani o animali che siano.

Come avveniva per le immagini esagerate, anche con quelle in movimento vale lo stesso principio: avendo aumentato il nostro grado di attenzione, il ricordo di tali immagini sarà più vivido, stabile e preciso. Il processo di apprendimento, quindi, risulterà favorito e facilitato.

Torniamo al cane. Riprendete l'immagine esagerata e aggiungetegli il movimento. Visualizzate il vostro cane enorme che corre, saltella, scodinzola, abbaia, gioca, o comunque impegnato nell'azione che vi risulta più agevole immaginare. Notate come la qualità dell'immagine risulti ancora una volta modificata e acquisti man mano una definizione e un'intensità sempre maggiori. A questo punto, possiamo procedere con un'altra fondamentale caratteristica, che rafforzerà ulteriormente il vostro ricordo.

Associazione Inusuale

Pensate ad un uomo nudo in mezzo ad un gruppo di impiegati in giacca e cravatta durante la pausa pranzo. Oppure ad un impiegato in giacca e cravatta che mangia un panino in mezzo ad un campo di nudisti. Non è difficile supporre che le due immagini risultino nel loro complesso sufficientemente singolari da rimanere impresse e, più in particolare, che la nostra attenzione venga catturata dall'elemento estraneo al contesto, ossia il nudista nel primo caso e l'impiegato nel secondo.

Topo da biblioteca

Il dottor David Samuels, del Weizmann Institute, ha valutato che il numero di reazioni chimiche alla base delle attività fondamentali del cervello varia da 100.000 a 1.000.000 al minuto! [*da Use your Head*]

Ciò che accomuna le due immagini è l'*associazione inusuale*, ossia l'abbinamento stravagante, senza alcuna logica, affinità, consuetudine o relazione, tra due o più elementi.

L'associazione può coinvolgere l'intero contesto (ad esempio, un elefante in mezzo ad un gregge di pecore) o stabilirsi per contiguità tra due soggetti più isolati (un enorme sombrero in testa ad una signora di novant'anni).

La nostra mente è irresistibilmente colpita da questo genere di immagini, forse perché istintivamente percepisce nelle situazioni anomale un possibile pericolo o una potenziale opportunità, oltre che rilevare qualcosa di sconosciuto a cui è necessario cercare di dare un senso. In altre parole, sono immagini che innescano un processo di interpretazione che richiede una certa attenzione. E, come ripetiamo ancora una volta, una elevata attenzione è sinonimo di permanenza nella memoria. Ci sarà infatti molto facile ricordare stabilmente immagini che contengono associazioni inusuali, siano esse realmente vissute o semplicemente ricostruite con l'immaginazione.

Questo è l'allenamento mentale di cui parlava l'insegnante di ginnastica che dobbiamo esercitare se vogliamo che la nostra memoria si sviluppi davvero: è necessario provare con costanza a creare immagini adeguate, sviluppando in tal modo i "muscoli della memoria". Applicare le quattro caratteristiche migliorerà per sempre la vostra vita, non solo mentale, qualunque età abbiate e qualunque sia la vostra principale attività.

È venuto quindi il momento di aggiungere un altro po' di trucco al vostro cane EMAICE, già "esagerato" e in movimento, creando per lui una qualche associazione inusuale. Che ne dite di mettergli in testa il cappello da Babbo Natale? Oppure di fargli indossare lo smoking? Siete liberi di agghindarlo come più vi piace e vi diverte. La cosa importante è che prima di passare alla lettura del prossimo paragrafo lo abbiate visualizzato in qualche modo stravagante.

Coinvolgimento Emotivo

Questa quarta e ultima caratteristica è assolutamente fondamentale ai fini della memorizzazione delle immagini. Potremmo forse dire che, pur essendo esposta in ultima posizione per comodità di acronimo, è quella da cui vi conviene partire quando lavorate con le visualizzazioni.

Infatti, il periodo di permanenza di un ricordo è direttamente proporzionale all'attività cerebrale prodotta nel processo di memorizzazione. E il *coinvolgimento emotivo* è il modo più efficace per stimolare la neurologia cerebrale. Associare alle visualizzazioni emozioni, sensazioni, ricordi preesistenti, quel che in buona sostanza costituisce la

vostra storia personale, conferisce alle immagini un'intensità e una carica emozionale che le renderà indimenticabili.

La nostra memoria è infatti indissolubilmente legata alle emozioni. Solo per fare un esempio su tutti, pensate a tutte le vostre "prime volte". Oltre al primo bacio, di cui ci siamo già occupati, rievocate la prima vacanza con gli amici, il primo giorno di lavoro, il primo figlio (verrebbe anche da aggiungere il primo matrimonio...). Sono sicuramente esperienze che non dimenticheremo mai, proprio perché sono avvolte da un'aura emotiva che le rende uniche e irripetibili. La stessa cosa vale però anche per migliaia di altri ricordi, certamente meno unici, ma ugualmente illuminati da speciali emozioni che li hanno fissati per sempre nella memoria. Questo fatto è talmente vero che, quando richiamiamo alla mente alcuni di questi momenti, non solo si riaffacciano alla coscienza le immagini, ma anche i sentimenti, le sensazioni, i suoni, gli odori e i sapori di quei ricordi.

Sono certo che mi basterà elencare qualche parola per risvegliare automaticamente immagini, sensazioni ed emozioni: abbraccio, tramonto, compleanno, scuola, amico. Ognuno di noi darà il *proprio* senso a questi termini, rievocando istantaneamente l'immagine che nella propria esperienza personale meglio rappresenta le parole in questione. Queste immagini appartengono alla nostra memoria a lungo termine e potremo recuperarle ogni volta che vogliamo, per tutta la nostra vita, con un grado di dettaglio e di precisione tale da riviverle sempre con la medesima intensità.

Ci succede di frequente di imbatterci in situazioni che innescano più o meno consciamente il nostro coinvolgimento emotivo. Ad esempio, quando ci vengono presentate nuove persone, è normale che ci resteranno più facilmente impressi i nomi che ricordano quelli dei nostri cari. Questa è una semplice riprova, alla portata di chiunque, del fatto che il nostro cervello in modo naturale crea associazioni immediate tra le esperienze e i ricordi a cui esse sono legate per analogia. Se mai vi capiterà di frequentare uno dei miei corsi, vi accorgerete di quanto vi sarà semplice imparare nomi e cognomi di tutti i partecipanti facendo ricorso alle immagini EMAICE. Vi ci vorranno non più di dieci minuti, e vi assicuro che anche a distanza di tempo sarete in grado di ricordarveli correttamente. Sonia, una ragazza che ha seguito un mio corso qualche



I mattoncini della memoria: le sinapsi

Quando un ricordo viene immagazzinato nella memoria a lungo termine attraverso un'acquisizione corretta, vengono attivate delle reazioni biochimiche diverse da quelle che avvengono nel caso della memoria a breve e medio termine. Potremmo dire che il cervello si comporta in maniera diversa, producendo anche risultati diversi. Quel che accade è che l'informazione acquisita resterà per sempre nella nostra memoria, assieme a tutto ciò che è accaduto immediatamente prima e immediatamente dopo la percezione dell'informazione (le cosiddette "circostanze" dell'evento).



Una sinapsi.

L'immaginazione non è qualcosa di astratto, immateriale: al contrario, è un processo reale, fisico, durante il quale vengono create risposte neurofisiologiche a livello di terminazioni nervose che coinvolgono tutti e cinque i sensi e i relativi organi percettivi.

Le connessioni funzionali tra cellule nervose o tra cellule nervose e organi periferici di reazione vengono definite **sinapsi**. Le sinapsi sono le neuroassociazioni di cui è fatta la nostra memoria. Se pensiamo ad un'immagine con l'intenzione di ricordare qualcosa attraverso di essa, grazie alle sinapsi ricorderemo anche la cosa a cui l'abbiamo associata, sempre che l'immagine rispetti i criteri EMAICE.

anno fa e di mestiere cura le pubbliche relazioni per un'importante agenzia di moda, mi ha ringraziato perché grazie al mio metodo è riuscita a ricordare perfettamente tutti i nomi delle numerosissime persone che ogni giorno incontra, con evidenti vantaggi professionali.

Una volta coscienti di questo meccanismo mentale, possiamo sfruttarlo deliberatamente a nostro vantaggio, istituendo volontariamente un coinvolgimento emotivo nel processo di visualizzazione. Se volete fare in modo che l'immagine generica di un dottore si fissi con forza nella memoria, non dovete far altro che dare a quel medico il corpo e la voce del *vostro* dottore, quello che conoscete bene e verso il quale provate certamente un tipo di sensazioni e di emozioni del tutto personali. Lo stesso potete farlo con qualsiasi altra cosa. L'importante è che, quando avete la necessità di memorizzare un'immagine, scegliate di visualizzare qualcosa a cui siete legati da ricordi precedenti e dalle emozioni che vi suscitano.

Nel nostro caso, per chiudere il cerchio, ritornate all'ormai familiare immagine del cane, e (se non l'avevate già fatto spontaneamente) dategli l'aspetto di un cane a cui siete particolarmente legati emotivamente. Potrebbe essere il vostro stesso cane, o quello che avevate da piccoli, quello dei vicini di casa e così via. Deve essere quello che per voi è "il" cane per eccellenza. Una volta che l'avete visualizzato, accertatevi brevemente che anche le altre tre caratteristiche (Esagerazione, Movimento, Associazione Inusuale) continuino ad essere presenti. Bravi! Avete appena creato la vostra prima immagine EMAICE, che costituirà il modello per tutte quelle a venire. Che lo vogliate o no, a questo punto il vostro cane apparterrà per sempre alla vostra esperienza mentale, e molto difficilmente ve lo dimenticherete. Vi assicuro che avete appena fatto un lavoro molto importante, che migliorerà le capacità della vostra memoria e, di conseguenza, la qualità e l'efficienza della vostra vita futura.

Il metodo che avete appena imparato vi consentirà di fissare per sempre nella mente le immagini che deciderete di visualizzare. Usare tutti e quattro gli ingredienti della formula magica della memoria attiva un'area cerebrale molto ampia, creando associazioni a lunghissima permanenza.

Abbiamo già visto in precedenza la distinzione tra memoria a breve e lungo termine. La cosa importante da sapere è che **se tutte e quattro le caratteristiche EMAICE sono presenti nell'immagine, essa viene collocata nella memoria a lungo termine**, dove, se periodicamente rinfrescata, potrebbe rimanere anche per il resto della vita.







Vi ricordate di Anna, la ragazza alta quasi due metri? Ecco la frase che lei stessa pronunciò, e che contribuì a farmela ricordare per sempre, focalizzando qualcosa a cui non avevo ancora consciamente fatto caso: "Dopo il tuo corso, mi sono accorta di essere la personificazione stessa dell'EMAICE: sono più alta della media ma sono venuta con un'amica molto più bassa di me, mi muovo sempre e mi hai detto che somiglio ad una insegnante di ginnastica del tuo liceo... Sono sicura che non ti scorderai più di me!" E in effetti, così è stato.

Nel prossimo capitolo vedremo come sia possibile visualizzare con estrema facilità qualsiasi genere di concetto, anche quelli apparentemente più astratti, e applicare in modo intuitivo i criteri EMAICE senza alcuno sforzo. Prima di proseguire nella lettura, però, applicatevi un po' con gli allenamenti che seguono. Vi serviranno per acquisire

l'elasticità e la pratica per procedere speditamente nell'apprendimento delle tecniche. Visitate il sito www.metodogolfer.com per altri esercizi e utili test di autovalutazione.

Salva con nome








C:\Desktop\Metodo Golfer\I maghi del tempo

-  Possiamo associare ad ogni immagine mentale le quattro caratteristiche del metodo EMAICE.
-  Creare immagini EMAICE significa archivarle nella nostra memoria a lungo termine.
-  **Esagerazione:** assegnate proporzioni, dimensioni, misure o aspetti al di fuori della norma.
-  **Movimento:** conferite dinamismo all'immagine.
-  **Associazione Inusuale:** create nell'immagine un abbinamento bizzarro, senza alcuna logica, affinità, consuetudine o relazione, tra due o più elementi.
-  **Coinvolgimento Emotivo:** utilizzate immagini che rievochino in voi ricordi precedenti, emozioni, sensazioni, sentimenti.

Allenamenti di visualizzazione EMAICE

Tempo stimato per i 5 allenamenti: 20'

1. Per ognuna delle parole che seguono, createvi ad occhi chiusi un'immagine mentale che risponda ai criteri di Esagerazione, Movimento, Associazione Inusuale e Coinvolgimento Emotivo. Aggiungete una caratteristica dopo l'altra, separatamente. Prendetevi pure tutto il tempo che serve, l'importante è che le immagini finali siano efficaci e vi soddisfino. Ecco le parole:

-  Cavallo
-  Parrucchiera
-  Leone
-  Nonno
-  Angelo
-  Ragno
-  Palazzo

- ⊕ Erba
- ⊕ Tavolo
- ⊕ Ladro

2. Adesso che avete cominciato a prendere una certa confidenza con il processo di visualizzazione, provate a immaginare le altre parole che seguono applicando tutte e quattro le caratteristiche contemporaneamente, o comunque nella maniera più ravvicinata possibile. È molto probabile che l'operazione vi risulti sempre più semplice e rapida.

- ⊕ Torta
- ⊕ Fachiro
- ⊕ Tenda
- ⊕ Quadro
- ⊕ Libreria
- ⊕ Impiegato
- ⊕ Abete
- ⊕ Bambino
- ⊕ Maglietta
- ⊕ Gallina

3. Avete ancora un passo da fare, ossia visualizzare le prossime dieci parole non solo utilizzando contemporaneamente Esagerazione, Movimento, Associazione Inusuale e Coinvolgimento Emotivo, ma impiegando pochi secondi (al massimo cinque) per ogni immagine. Credo proprio che vi stupirete quando vi accorgete che per le parole in fondo all'elenco vi basteranno non più di pochi istanti, specialmente per l'ultima...

- ⊕ Fruttivendolo
- ⊕ Sigaretta
- ⊕ Automobile
- ⊕ Finestra
- ⊕ Erba
- ⊕ Gabbiano
- ⊕ Mamma
- ⊕ Gatto
- ⊕ Dentista
- ⊕ Cane

4. Per caso, quando avete visualizzato il cane, vi è venuto in mente il cane EMAICE? Beh, questo non vi dice niente a proposito delle associazioni mentali e della memoria? Vi garantisco che più andrete avanti con costanza nella lettura del libro, facendo tutti gli esercizi quando vi vengono presentati, più la vostra capacità di visualizzazione aumenterà in modo sorprendente, e presto sarete in grado di creare immagini in una frazione di secondo, con naturalezza. Ora, come allenamento conclusivo di questo capitolo, vi propongo di ripercorrere una ad una tutte e trenta le parole dei precedenti esercizi e di riportare alle mente le relative immagini. Notate con quanta facilità esse

riaffiorano dalla memoria. Fate caso a quali immagini vi risultano più difficili da ricordare e cercate di capire quali fra le quattro caratteristiche ci sia bisogno di accentuare ulteriormente. Imparerete così a personalizzare il metodo, affinandolo sulla base delle vostre peculiarità personali.

5. Parleremo diffusamente in un prossimo capitolo del metodo corretto per ricordare i nomi delle persone che vi verranno presentate. Intanto, però, provate ad esercitare le vostre nuove abilità creandovi un'immagine mentale EMAICE associata per analogia alla persona (per esempio, se incontrate Pietro, immaginate un'enorme pietra del vostro colore preferito che rotola ai piedi della persona stessa). Fate qualche prova e vedrete che funziona!