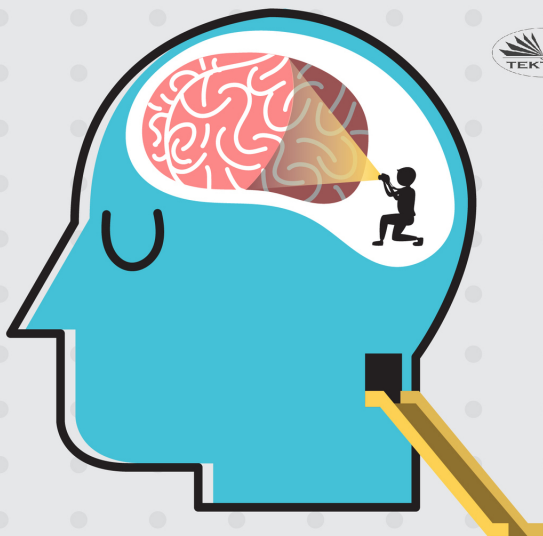


# MEMORIA FOTOGRAFICA

*Ricorda qualsiasi cosa meglio e più velocemente  
con tecniche di apprendimento accelerato*



**ACCELERATED LEARNING ACADEMY, TIMOTHY WILLINK**

**Timothy Willink**  
**Accelerated Learning Academy**  
**Memoria Fotografica**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=57160316](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57160316)*

*Memoria Fotografica: Ricorda qualsiasi cosa meglio e più velocemente con  
tecniche di apprendimento accelerato:*

*ISBN 9788835401759*

**АННОТАЦИЯ**

La memoria fotografica è riservata SOLO a coloro che sono nati questa capacità? E se potessi studiare e addestrare la tua "memoria fotografica"? O forse triplicarlala ? Continua a leggere ... Il nostro cervello è come un enorme file con migliaia di piccoli cassette, ognuno con un ricordo. L'informazione è lì, ma come puoi ricordare i fatti più velocemente e con maggiore chiarezza? Il potere del tuo cervello è limitato solo alla quantità di sforzo che fai nel suo sviluppo. Questo libro "Memoria fotografica" ti insegna tecniche, suggerimenti e trucchi per iniziare a sviluppare la tua memoria. Praticando i suoi insegnamenti sarai in grado di espandere i limiti della tua memoria e anche di ricordare chiaramente le cose. Non perdere mai più un dettaglio! Immagina di avere una memoria illimitata e di apprendere molto più velocemente.

Questo libro "Memoria fotografica" ti insegna tutti i segreti per una memoria migliorata. Se immagini il nostro cervello come un

supercomputer, quale pensi che sia la capacità di archiviazione? Circa 2,5 milioni di gigabyte. 2,5 MILIONI DI GIGABYTES. Solo con questo numero, puoi capire l'incredibilmente grande potenza del tuo cervello. "Coloro che non possono cambiare idea non possono cambiare nulla" – George Bernard Shaw Abbiamo 70.000 pensieri al giorno. Non si sa mai quando apparirà la tua prossima grande idea e avere una memoria affidabile ti assicurerà di non dimenticarla! Quante volte hai avuto problemi a ricordare il nome di qualcuno? Un appuntamento? I dettagli chiari di un evento passato? Puoi continuare a lottare con la tua memoria o puoi effettivamente fare uno sforzo e migliorarlo. Il potenziale è illimitato, i premi inestimabili. Dipende tutto dal tuo cervello e dall'applicazione delle tecniche giuste per svilupparlo. Metti alla prova il tuo cervello, vai oltre i tuoi attuali limiti e fai in modo che il tuo io futuro ti ringrazi per ... tu. Agisci ora facendo clic sul pulsante "Acquista ora" o "Leggi ora" dopo aver fatto scorrere verso l'alto di questa pagina. P.S. Cosa ti trattiene? Nella vita, la maggior parte delle persone è fermata dalla paura o dalla pigrizia. Ricorda, il miglior investimento che puoi fare è in te stesso. Investi il tempo e il prezzo di meno di un caffè per fare un salto di qualità nella tua vita, ricchezza , amore e felicità Agisci adesso!

# Содержание

INTRODUZIONE	8
COME OTTENERE IL MASSIMO DA QUESTO LIBRO	11
I FONDAMENTI DELLA MEMORIA	13
MEMORIA EIDETICA VS. MEMORIA AUTOBIOGRAFICA	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Timothy Willink**

**Memoria Fotografica: Ricorda  
qualsiasi cosa meglio e più  
velocemente con tecniche di  
apprendimento accelerato**

**MEMORIA FOTOGRAFICA**

**RICORDA QUALSIASI COSA MEGLIO  
E PIÙ VELOCEMENTE CON TECNICHE  
DI APPRENDIMENTO ACCELERATO**

**TIMOTHY WILLINK**

**ACCELERATED LEARNING ACADEMY**

**Traduzione di FATIMA IMMACOLATA PRETTA**

© Copyright 2019 Accelerated Learning Academy, Timothy Willink – Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in qualsiasi forma senza il permesso scritto dell'autore. I revisori possono citare brevi passaggi nelle recensioni.

Clausola

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, meccanico o elettronico, incluse fotocopie o registrazioni, o tramite qualsiasi sistema di archiviazione o recupero delle informazioni, o trasmessa via e-mail senza l'autorizzazione scritta dell'editore.

Sebbene siano stati fatti tutti i tentativi di verificare le informazioni fornite in questa pubblicazione, né l'autore né l'editore si assumono alcuna responsabilità per errori, omissioni o interpretazioni contrarie della materia.

Questo libro è solo a scopo di intrattenimento. Le opinioni espresse sono quelle dell'autore e non dovrebbero essere prese come istruzioni esperte di comandi. Il lettore è responsabile delle proprie azioni.

L'adesione a tutte le leggi e i regolamenti applicabili, comprese le licenze professionali, le pratiche commerciali, la pubblicità e tutti gli altri aspetti relativi alle attività commerciali negli Stati Uniti, in Canada o in qualsiasi altra giurisdizione, è di esclusiva responsabilità dell'acquirente o lettore.

Né l'autore né l'editore si assumono alcuna responsabilità per conto dell'acquirente o del lettore di questi materiali.

Qualsiasi lieve percepito di qualsiasi individuo o organizzazione è puramente involontario.



[Creato con Vellum](#)

# INTRODUZIONE

Grazie per aver acquistato, "Memoria fotografica. Una guida pratica per potenziare le tue capacità di memoria." Se stai leggendo questo, è perché sei interessato a saperne di più su come migliorare le tue capacità di memoria. Che tu sia smemorato o desideri semplicemente saperne di più su come migliorarla, questo libro ti farà intraprendere la strada giusta.

In effetti, la memoria è una delle abilità più importanti che possediamo come esseri umani. Tuttavia, non la utilizziamo veramente per quello che è il suo reale potenziale.

Senza memoria, non saremmo mai in grado di avere una funzione nella società.

Pensa per esempio alle persone che soffrono di perdita di memoria.

Queste persone che potrebbero non sono nemmeno in grado di ricordare i loro nomi, come per esempio persone affette da condizioni come la demenza e l'Alzheimer. Queste malattie possono rendere un individuo perso all'interno del proprio corpo. Non sono semplicemente in grado di fare testa o croce con le informazioni nelle loro menti.

La memoria è spesso trascurata e certamente data per scontata. In quanto tale, questo libro mira a dare un'occhiata ai fondamenti delle funzioni della memoria e tradurle in esercizi pratici che puoi usare per migliorare le tue capacità mnemonica.

Il più importante da tenere a mente è che questo libro è per tutti. È destinato a bambini, adulti, giovani, anziani. Insomma a tutti. Chiunque sia interessato a migliorare le proprie capacità di memoria può sicuramente beneficiare di questo libro.

Pertanto, può essere utile per gli studenti che desiderano migliorare le proprie capacità di memorizzazione per la scuola. È ideale per i professionisti che desiderano semplificare le attività quotidiane. È ottimo anche per chiunque voglia semplicemente allenare il cervello.

Nel corso di questo libro, daremo uno sguardo al ruolo che la memoria gioca nella nostra vita, come il cervello gestisce fisicamente la memoria e i processi cognitivi che portano all'uso della memoria in modo efficiente.

Questo è il motivo per cui il concetto di "memoria fotografica" si basa sul richiamo delle informazioni con il maggior numero di dettagli possibile. Si tratta anche di ricevere stimoli, come leggere un libro o ascoltare una lezione, ed essenzialmente essere in grado di assorbire quante più informazioni possibili senza perdere dettagli importanti.

Se ritieni che ciò non sia possibile, dovrai ricrederti.

Lo sviluppo della memoria fotografica è molto più semplice di quanto si pensi. Richiede solo un duro lavoro. Ma oltre a ciò, vedrai rapidamente che sviluppare la memoria fotografica è facile come scattare un'istantanea con la mente.

Non hai bisogno di trucchi o espedienti speciali. Tutto quello che devi sapere è proprio qui. Le strategie discusse nei seguenti

capitoli ti permetteranno anche di prendere le tue abilità attuali e metterle in pratica.

Quindi, allacciati le scarpe. Analizzeremo molti aspetti importanti ai quali potresti non aver pensato prima. Ma non temere, questo libro ti aiuterà a riflettere sulle tue capacità personali e su come diventare più abile nel ricordare le informazioni.

Grazie,

Timothy Willink

# COME OTTENERE IL MASSIMO DA QUESTO LIBRO

Con questa guida pratica allo sviluppo della memoria fotografica, puoi iniziare a migliorare le tue capacità cognitive in pochissimo tempo.

Questo libro è stato creato per funzionare in diversi modi.

1. La coerenza è la chiave. Gli esercizi descritti in questo libro sono pensati per farti lavorare ogni giorno.

2. Rimani concentrato. Rimanendo concentrato sul miglioramento della memoria, inizierai sicuramente a vedere i risultati molto presto.

3. Revisionare tutte le parti necessarie. Esaminando una parte di questo libro, puoi continuare a sviluppare la tua comprensione dell'argomento.

4. Sottolinea o evidenzia le parti importanti. Prenditi sempre il tempo per chiarire quali parti di questo libro sono più importanti per te.

Ti incoraggio fortemente a prenderti il tempo di esaminare la teoria e la pratica qui descritte. Sono sicuro che puoi trovare informazioni che puoi condividere con familiari, amici e colleghi. Puoi sicuramente aiutare chiunque tu conosca a migliorare le proprie capacità complessive.

Nota: le informazioni contenute in questo libro sono state

accuratamente studiate. Tuttavia, se dovessi sentirti costretto, consulta un professionista qualificato prima di provare a eseguire uno qualsiasi degli esercizi descritti in questo libro. Questo ti darà la tranquillità di sapere che le informazioni presentate in questo libro sono basate su solide scienze.

# I FONDAMENTI DELLA MEMORIA

In questo capitolo, daremo uno sguardo alla memoria e alla funzione che svolge nella tua vita. Inoltre, discuteremo dei motivi per cui la tua memoria potrebbe non funzionare a livelli ottimali.

Quindi, iniziamo spiegando cos'è la memoria.

In breve, la memoria è l'atto di richiamare informazioni.

Fondamentalmente è questo.

Ricevi informazioni da qualsiasi fonte e il tuo cervello è in grado di memorizzarle per un successivo utilizzo.

Sebbene questo processo possa sembrare semplice e diretto, non è privo di un certo livello di complessità. Le complessità che derivano dalla memoria umana potrebbero potenzialmente andare oltre la nostra normale comprensione delle dinamiche legate allo sviluppo di solide capacità di memoria.

Innanzitutto, la memoria è un processo neurologico. È attivato dalle varie sostanze chimiche nel cervello e coordinato da neuroni chiamati sinapsi. In sostanza, il modo in cui la memoria funziona nell'uomo è attraverso una rete in cui le sinapsi trasmettono informazioni dall'una all'altra.

Quando il messaggio raggiunge la destinazione finale, le informazioni possono essere registrate, richiamate o persino eliminate.

Diamo un'occhiata a come si sviluppa la memoria.

Quando nasce un bambino, il nuovissimo cervello inizia a registrare le informazioni relative all'ambiente circostante attraverso l'uso dei cinque sensi. I bambini useranno tutti e cinque i loro sensi per iniziare a esplorare il mondo che li circonda.

Ora, il cervello di un neonato è fondamentalmente una tela bianca. Questa tela bianca consente a un bambino di mappare le informazioni che riceve. Quando questa rete inizia a popolarsi, il bambino sta conoscendo l'ambiente che lo circonda. Il bambino è in grado di ricordare informazioni come chi sono i genitori e riconoscere i volti.

Alla fine, un bambino avrà sviluppato la propria rete neurologica in modo tale che inizi a produrre linguaggio e ad avere il pieno controllo delle loro funzioni corporee. Tutto ciò suona meravigliosamente, ma la mancanza di stimolazione precoce può portare un bambino a formare una rete che non è così complessa e intricata come potrebbe essere.

Pensateci in questi termini:

Si vive in una grande città. Ci sono anche milioni di persone che vivono in città. Tutti possiedono un'auto, ma hanno solo una strada principale su cui possono guidare. Quindi, ci sono strade più piccole che non portano da nessuna parte. Quindi, ci sono incredibili ingorghi su quella principale.

In questo esempio, la rete neurologica di un bambino è la stessa di una rete di strade in una città affollata. Più strade ci sono

in quella città, più facile sarà per la gente arrivare dove stanno andando. Se esiste una sola strada, l'apprendimento potrebbe diventare più difficile di quanto non debba essere.

Tieni presente che più strade ci sono, più opzioni dovranno avere i conducenti dal punto A al punto B raggiungendo così le loro destinazioni molto più velocemente. Memoria funziona esattamente allo stesso modo.

Mentre eserciti la tua materia grigia, quello che stai essenzialmente facendo è costruire sempre più percorsi nella rete neurologica situata nel tuo cervello. Man mano che diventerai veramente competente, i tuoi neuroni saranno così abili nel trovare informazioni, che sarai in grado di ricordare praticamente immediatamente.

Considerate questo esempio:

Si dispone di una biblioteca piena di libri. Sai che tutto quello che potresti voler sapere è in ognuno di quei libri. Tutto quello che devi fare è capire quale libro contiene le informazioni che vuoi scoprire.

Quindi, cosa succede se non hai modo di sapere quale libro contiene le informazioni che stai cercando?

Potrebbe essere necessario esaminare ogni libro, uno per uno, fino a quando non trovi le informazioni che stai cercando.

Questo è ciò che fanno i tuoi neuroni quando non sanno dove trovare le informazioni che stai cercando. Quando ciò accade, puoi semplicemente disegnare uno spazio vuoto quando provi a ricordare determinate informazioni, fatti, elementi visivi e così

via.

Man mano che diventi più abile, puoi ricordare alcuni tipi di informazioni dalla parte superiore della tua testa.

Perché?

La risposta è perché sono le informazioni che vengono utilizzate così spesso che i tuoi neuroni sanno esattamente dove andare, anche prima di pensarci.

Le informazioni contenute in questi percorsi possono essere semplici come il tuo nome. Avete usato il vostro nome per tutta la vita. Quindi, non c'è bisogno di cercare il proprio nome; si è appreso che da quando eri un bambino.

Tuttavia, ci sono le informazioni che sono utilizzate di rado. Questo rende un po' più difficile per i neuroni trovare le informazioni a cui stai pensando semplicemente perché non hanno sviluppato una strada come hanno fatto per altri tipi di informazioni.

Ad esempio, hai ideato un percorso da casa al lavoro e viceversa. Quando escogiti questo percorso, non devi pensare a quali strade prenderai. Sai semplicemente cosa fare, proprio dalla cima della tua testa.

Non dovrai sederti e considerare quali strade prenderai. Lo sai già.

Al contrario, se avessi intenzione di guidare in una città che non conosci, potrebbe essere necessario annotare le cose.

Perché?

Bene, perché avere una registrazione scritta è il modo ideale

per richiamare le informazioni. Tuttavia, l'atto di scrivere informazioni su un pezzo di carta aiuta la rete neurologica nel cervello a elaborare le informazioni che ha ricevuto in modo molto più efficiente.

Ciò significa che sei in grado di elaborare le informazioni molto più rapidamente se le ottieni attraverso varie fonti.

Come puoi vedere, sviluppare un buon ricordo significa allenare il cervello. Se non riesci a stimolare il tuo cervello, potresti trovare un qualche tipo di declino cognitivo che si avvia.

Declino cognitivo?

Questo è quando le tue capacità di pensiero, compresa la memoria, sono compromesse per qualche motivo. Ad esempio, non dormire a sufficienza può compromettere le tue capacità cognitive. Anche se potrebbe non essere un grosso problema, potresti iniziare a notare come tendi a dimenticare i dettagli di determinate situazioni.

Inoltre, altri fattori emotivi come lo stress possono devastare le tue capacità cognitive. Se sei stressato al lavoro, potresti avere difficoltà a concentrarti.

Questo è un chiaro esempio di declino cognitivo.

In effetti, il declino cognitivo può essere paragonato al consumo di determinate quantità di alcol. Essere privati del sonno è quasi come essere ubriachi. Le fonti della menomazione sono diverse, ma la diminuzione della potenza del cervello è certamente evidente.

Per combattere questo, i militari fanno passare i loro soldati

attraverso esercitazioni e esercitazioni fino a quando non padroneggiano pienamente un'abilità senza nemmeno pensarci.

Perché?

Pensa al ruolo di un soldato. Un soldato è addestrato per andare in guerra. In tempo di guerra, i soldati possono benissimo essere privati del sonno, stressati e persino emotivamente feriti. In queste circostanze, i soldati devono fare affidamento sulla loro memoria per superare ogni battaglia.

La chiave in questo esempio è che la memorizzazione è ottenuta attraverso innumerevoli ripetizioni. Ripassando le cose, ancora e ancora, stai dando al tuo cervello l'opportunità di usare quella che viene chiamata memoria muscolare. Nella memoria muscolare, il corpo impara certe mosse così bene che non ha davvero bisogno del cervello per dettare ciò che dovrebbe essere fatto.

Di conseguenza, la memoria muscolare diventa così forte nei soldati, che non devono pensare a cosa faranno. Agiscono semplicemente perché è radicata nel loro cervello.

Quindi, migliorare le capacità di memoria è essenzialmente il prodotto di attenzione e pratica.

È tutto.

Certo, è più facile a dirsi che a farsi. Tuttavia, non devi preoccuparti di impegnarti in una metodologia super complicata. Tutto quello che devi fare è seguire alcuni semplici passaggi che possono aiutarti a migliorare le condizioni generali della tua mente.

La chiave per sviluppare le tue capacità di memoria è la coerenza. Se sei coerente con gli esercizi di cui parleremo, puoi anche sviluppare le tue capacità di memoria a livelli che non avresti mai pensato possibili.

Vedila in questi termini.

Se vuoi essere un atleta professionista, devi dedicare tempo e sforzi per sviluppare il tuo corpo. Eppure, molte persone cercano la via d'uscita facile. Pensano che avere una formazione intensiva, diciamo, una volta alla settimana, li aiuterà a consolidare le proprie capacità in un breve periodo di tempo.

In questo esempio, scoprirai che l'atleta farà progressi. Ma non sarà chiaro come i progressi fatti dall'atleta che è in palestra ogni giorno e cerca davvero di rimettersi in forma.

Quindi, fai del tuo meglio per portare te stesso, o forse la tua famiglia e i tuoi amici, a diverse esperienze. Ogni esperienza ti darà l'opportunità di sviluppare ulteriormente il tuo potere cerebrale.

# **MEMORIA EIDETICA VS. MEMORIA AUTOBIOGRAFICA**

In questo capitolo, daremo un'occhiata a due termini importanti che spesso si trovano nel campo della memoria: memoria eidetica e memoria autobiografica.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.