

MEMORIA e CAPACITA'

Inc. sostiene che il successo a lungo termine si basa sulle cose che si possono controllare, soprattutto sull'eccellenza di quelle che si conoscono e su come esse vengano applicate. Occorre pertanto che le persone ricordino sempre più velocemente. Suggestioni:

Controllare continuamente se stessi, circa la propria memoria

Imparare poche cose in successione, differenziando tra concetti e capacità

Regolarmente modificare il modo di studiare e di praticare, in base alla memoria e alle conoscenze

Rivedere le capacità di base. Dare alla memoria tempo prima di decidere importanti azioni

Parlare più rapidamente, ma ogni volta ad un tono più basso, preparare le proprie presentazioni in blocchi brevi, usando mezzi tecnologici diversi

Applicare estesamente questo processo

Recitare ad alta voce quello che si vuole ricordare

Controllare più volte quello che si è preparato

Sonno. Usarlo come aiuto a ricordare al risveglio quello che si è preparato il giorno prima. Dormire tra due sessioni di apprendimento è ancora più efficace

Esercizio. Praticarlo in continuazione

Commenti

Il mondo odierno è spesso caratterizzato da comportamenti improvvisati, rumorosi e inefficaci. La forma tende a prevalere sulla sostanza. Gli psicologi traggono dai loro studi una breve lista di suggerimenti che, agendo sulla memoria, riescano a riportare le azioni in ambiti di maggiore efficacia e apprezzamento.