

# Beliceweb.it - Semplicemente gratis !!!

<http://www.beliceweb.it/sito/>

## 50 - Potenziamento Memoria : Metodo 1 (PNL)



### Potenziamento della Memoria : Metodo 1

Per potenziare la propria memoria e quindi per accedere ad essa in maniera veloce, ricordando anche i dettagli delle cose che si sono scelte di ricordare, esistono 3 metodi. La fusione di tutti e 3 gli elementi porta l'ottenimento di una memoria mentale veloce, stabile e potenziata. Se volete ricordare nei dettagli delle cose e richiamarle anche dopo diverso tempo eccovi i metodi da applicare. In questo percorso impareremo :

#### Metodo 1 : La memoria e le visualizzazioni;

#### Metodo 2 : La memoria associativa;

#### Metodo 3 : La memoria Emozionale;

Analizziamo il Metodo 1, ovvero quello della **memoria e delle visualizzazioni**.

La nostra mente immagazzina i dati soprattutto grazie alla visione che ne ha di essi. Quindi il vedere una macchina, rispetto al sentirne il motore da più possibilità di ricordarla meglio. Una cosa comunque in tutto questo è certa. Una volta vista una cosa che vogliamo ricordare successivamente, la nostra mente fa uso della vista per immagazzinarla, ma fa anche uso dell'udito, delle sensazioni tattili che ci fa provare, degli odori che la cosa stessa emana, ecc...

Più sono le informazioni raccolte da tutti e 5 i sensi e più questa cosa viene immagazzinata nella nostra mente. Ed ecco l'esercizio da fare per ottenere questa capacità.

Iniziate con l'osservare un oggetto, poi chiudete gli occhi e cercate di ricordare tutto quello che avete visto sull'oggetto prescelto. Adesso tenetelo in mano, scopritene il peso, la superficie (se liscia o ruvida), provate a spostarlo e ad ascoltare il rumore che fa, mettetelo sottosopra, laterale, osservatelo da diversi punti di vista. Ora annusatelo ed infine assaggiatelo. A questo punto avrete utilizzato tutti e 5 i sensi per indagare sull'oggetto da voi prescelto.

A questo punto immaginate un altro oggetto. Stavolta non dovete averlo nella realtà, ma solo nella vostra mente. Per esempio immaginate una bicicletta.

Visualizzatela come meglio credete, ma scrupolosamente. Immaginatela come sarebbe da sotto, laterale, orizzontale. Spostatela nella vostra mente come un oggetto 3d sul computer e analizzatela a fondo.

Date adesso un suono mentre che essa cammini, per esempio il suono del campanellino,

oppure il rumore delle ruote nella strada e contemporaneamente visualizzatela mentre essa si muove.

Ora immaginate di alzarla, cercate di immaginare il suo peso.

Ed ancora, se potreste portarla in bocca, provate ad immaginare quale gusto più si avvicinerrebbe per voi ad essa.

A questo punto fatelo con altri oggetti e per i prossimi giorni, analizzate nella vostra mente più oggetti possibili.

All'inizio sarà più difficile, ma poi sarà sempre più facile e più rapido. Quando sarete veloci nel farlo, passerete al secondo metodo.