



Gino Belli

**5 MODI
PER
ALLENARE
LA
MEMORIA**

5 MODI PER ALLENARE LA TUA MEMORIA

INTRODUZIONE

**QUANTI DI NOI SONO
SME MORATI?**

**QUANTI DI NOI NON SI
RICORDANO LE COSE PIU'
SEMPLICI. COME DOVE HANNO
MESSO LE CHIAVI, O DOVE HANNO
MESSO GLI OCCHIALI?**

**PER TUTTI VOI SME MORATI,
ESISTONO MODI PER MIGLIORARE
LE VOSTRA MEMMORIA, PER
POTENZIARE LA VOSTRA**

ATTENZIONE, PER FARE DI VOI
DELLE PERSONE CON UN PO' PIU'
DI MEMORIA.

DOVRAI APPRENDERE DELLE
ABILITA', DEI MODI PRATICI CHE
TI PERMETTONO DI ALLENARE IL
TUO CERVELLO, CHE E' LA COSA
PIU' IMPORTANTE E PREZIOSA
CHE POSSIEDI.

NON DIVENTERAI UN GENIO, MA
UN CERVELLO BEN ALLENATO E'
UNA BUONA COSA IN OGNI
SITUAZIONE DELLA TUA VITA.

CAPITOLO 1

TECNICA DEL DOPPIO FLUSSO.
QUESTA TECNICA CONSISTE, NEL
RIPETERE SIA DA DENTRA VERSO

A	N	R	P	C	S	F	P	C	P
D	V		T	S	D	D	P	C	R
G	E	K	U	S	T	K	F	C	E
H	E	K	T	S	U	B	B	C	F
J	G	K	R	D	U	G	C	C	S
I	L	K	E	O	Y	B	B	B	F
L	L	L	E	Q	T	A	A	R	G
M	H	G	J	G	T	U	Y	F	E

TABELLA 1

TABELLA 2

D	O	L	E	R	E	D	S	A	R
D	O	M	E	W	R	S	R	A	T
G	O	N	F	Q	Q	D	T	S	Y
V	R	B	S	Q	W	S	Y	A	U
M	T	N	D	E	W	D	Y	A	I
H	R	B	S	R	E	F	U	A	U
J	T	B	A	Y	Q	F	I	D	O
H	R	A	F	Y	Q	E	L	S	O

TABELLA 3

A	O	K	J	J	J	Y	U	D	W
S	O	Y	T	Y	J	U	Y	S	D
D	Y	T	S	Y	K	I	R	S	R
F	U	Y	O	T	H	O	R	D	D
D	I	T	S	T	G	W	E	W	M
F	U	Y	O	Y	H	B	E	B	M

G	I	Y	S	W	H	W	R	R	Y
R	K	O	S	S	W	B	E	R	U

TABELLA 4

Q	F	H	J	J	F	J	G	J	G
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Q	A	F	G	J	F	G	T	H	T
E	S	F	F	T	F	G	T	F	H
R	F	H	T	R	F	Y	Y	H	H
T	H	F	T	R	F	H	A	R	E
R	D	H	T	E	T	J	S	R	E
W	D	H	T	W	E	T	R	T	J
E	T	T	H	H	T	D	S	S	T

TABELLA 5

E	O	A	S	C	A	N	A	V	H
E	E	C	O	C	S	B	A	R	J
D	V	H	A	D	C	N	M	F	N
D	A	D	S	H	M	Y	M	C	N
H	E	H	A	N	E	Y	H	D	B
B	G	O	E	W	F	G	N	C	N
N	O	I	W	D	J	H	N	F	B
G	V	S	V	D	J	G	G	C	C

TABELLE CON I NUMERI

1	1	1	4	4	32	4	32
2	3	3	4	1	11	113	21
1	2	32	4	211	12	1	21
0	3		4	32	2	1	5
0	4	2	4	5	3	31	4
0	3	4	34	54	5	1	5
87	3	2	3	1	22	12	54

987	78	78	987	22	1	78	656
------------	-----------	-----------	------------	-----------	----------	-----------	------------

TABELLA 1

TABELLA 2

1	4	3	4	4	6	4	8	70
4	3	55	44	4	5	5	8	3

534	6	55	99	333	76	76	8	5
43	77	78	89	97	1	65	432	3
34	5	5	4	65	5	65	432	3
32	1	45	44	66	66	324	234	3
22	43	44	33	22	22	3	242	2

TABELLA 3

2	2	4	3	3	2	3	32	32
2	2	2	66	4	3	3	32	4
4	313	132	56	3	3	2	32	3
45	43	31	4	3	2	55	3	3
54	43	3	3	32	5	4	4	2
22	45	2	3	3	3	55	3	1
3	53	22	43	32	32	34	3	1
3	33	44	44	66	77	22	44	1

TABELLA 4

4	4	3	3	3	4	54	5	8	4
5	9	4	7	6	4	4	3	1	8
6	34	7	53	6	32	8	4	8	7
665	0	0	4	11	32	7	4		8
44	9	0	6	1	9	8	3	4	4
33	43	4	7	1	9	7	7	131	9
22	0	6	77	9	1	7	8	1	9
22	33	8	7	9	8	8	7	89	9

CAPITOLO 2
TECNICA DEL CIBO E DEL
SONNO

UNA TECNICA UTILE E' QUELLA DI

MANGIARE NOCI O DI FUMARE
NICOTINA, COMBINANDOLA CON
MOLTE ORE DI SONNO.

IL SONNO INFATTI SERVE AD
AIUTARE IL CERVELLO A FISSARE I
RICORSI.

TUTTE LE VOLTE CHE SOGNAMO,
IL CERVELLO STA FISSANDO I
RICORDI NELLA NOSTRA
MEMORIA.

I MERITO ALLE NOCI E ALLA
NICOTINA, ENTRAMBE
CONTENGONO SOSTANZE CHE
AIUTANO LA MEMORIA.

FUMARE QUINDI, FA MALE A I
POLMONI MA FA BENE ALLA
MEMORIA.

CAPITOLO 3

TECNICA DELL' ATTENZIONE

**UN BUON MODO PER MIGLIORARE
LA PROPRIA MEMORIA E' QUELLA
DI PRESTARE ATTENZIONE AL
MONDO CHE TI CIRCONDA, DEVI
GUARDARE DI OGNI COSAI
PARTICOLARI.**

**MOLTI STUDI DIMOSTRANO CHE
AVERE ATTENZIONE E' UN MODO
CHE AIUTA IL CERVELL OA**

RICORDARE CIO' CHE GLI
ACCADE.

CAPITOLO 4
TECNICA DELL'
IMMAGINAZIONE

UN'ALTRA TECNICA MOLTO UTILE
E' LA TECNICA DELL'

IMMAGINAZIONE,

PRENDI UN FOGLIO E IMMAGINA I
TUOI RICORDI COME DEI PACCHI,

SUL FOGLIO DISEGNA DELLE
STANZE, DAI A OGNI COSA CHE
DEVI RICORDARE UN NOME E E
FINGI DI METTERLA IN UN PACCO
CHE METTI DENTRO LA STANZA
CHE HAI DISEGNATO.

QUESTA TECNICA TI AIUTERA' A
RICORDARE LE COSE.

CAPITOLO 5

TECNICA DELLA DIVISIONE

**QUESTA TECNICA, CONSISTE NEL
DIVIDERE LE COSE CHE DEVI
RICORDARE, HA 10 IMPEGNI,
DIVIDILI IN CLASSI, CIOE' DALL'
IMPEGNO N 1 ALL' IMPEGNO N 5
SONO NELLA CLASSE A
DALL' IMPEGNO N 6 ALL'
IMPEGNO N 10 SONO NELLA
CLASSE B.**

**QUESTA TECNICA TI AIUTERA' A
RICORDARE COSE MOLTO
COMPLESSE.**