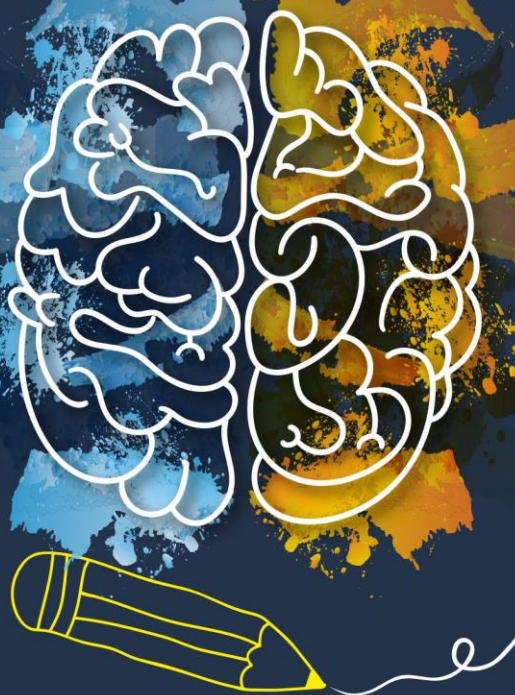




CURSO
GENIUS

50 + 1 CONSEJOS PARA

RECORDAR TODO



GIACOMO NAVONE



Hola, soy Giacomo Navone, autor y creador del Curso Genius™.

Después de más de 15 años dedicados a la enseñanza de las técnicas más avanzadas de aprendizaje, conozco pequeños trucos que puedes aprender y que nunca podrán sustituir a un verdadero método de estudio eficaz, como los que enseñamos durante el curso Genius.

Pero también soy consciente de que el método de estudio tradicional aprendido durante los años escolares y las costumbres adquiridas para estudiar normalmente son tan pésimas que incluso una pequeña serie de medidas importantes puede hacer una enorme diferencia en los resultados.

Incluso antes de acercarte a las técnicas de aprendizaje más avanzadas que podrás aprender asistiendo al curso Genius, empieza a poner en práctica estos 50 + 1 consejos fundamentales para ayudarte en el aprendizaje cotidiano.

¡Que tengas un buen trabajo!

1. Música

Para aprender, la condición ideal se produce con un estado de relajación que favorece la atención, la memoria y la concentración.

Hoy en día sabemos que las ondas cerebrales son una herramienta eficaz para evaluar el estado de la conciencia del individuo.

Para aprender, el estado óptimo se obtiene con las onda alfa, que se caracterizan por tener de 8 a 12 ciclos por segundo.

Te estarás preguntando cómo entrar en el estado alfa.

Aquí está la respuesta de muchos investigadores: para entrar en el estado alfa y relajarte aprendiendo mejor, se necesita simplemente escuchar a bajo volumen música clásica, preferiblemente sinfonía. Esto favorece la concentración, y tu capacidad de aprendizaje.

2. Orden

La mesa que utilizas para estudiar debe estar ordenada y libre de cualquier objeto no perteneciente a la actividad de ese momento. Si por ejemplo, estás estudiando inglés, los únicos objetos que deberías tener en el escritorio son: el

diccionario, el libro, el cuaderno, la goma para borrar y el lápiz.

Sin duda, el orden favorece la memoria y la capacidad de juicio.

3. Horario

¿Alguna vez has pensado que tu cerebro está más predispuesto a aprender algunas veces más que otras, porque en ese momento estás más activo?

El momento ideal para aprender es, sin duda, por la mañana, por esta razón te aconsejo estudiar los conceptos nuevos por la mañana y utilizar la tarde y la noche para repasar y hacer ejercicios.

Te darás cuenta de que el horario ideal para la memorización es a las 11 de la mañana, mientras el horario peor es a las 14 de la tarde.

4. Costumbre

Estudiar en horarios fijos te ayudará a activar tu cerebro tanto conscientemente como inconscientemente.

Descubrirás que en correspondencia con los horarios que has elegido, tu cerebro estará más

disponible a aprender y a concentrarse.

Otro consejo importante consiste en estudiar siempre en el mismo lugar. Estudiar en el mismo ambiente aumenta tu capacidad de retener nuevas informaciones y restituirlas cuando lo necesites.

5. Pausa

Tu cerebro tiene una capacidad de atención inferior a 40 minutos. Después de este tiempo, pierdes la capacidad de concentración y de eliminar el cansancio cuando terminas.

No esperes a llegar a tus límites físicos y no pretendas demasiado de tu cerebro, una pausa de 10 minutos cada 40 aumentará significativamente tus habilidades, reduciendo el tiempo necesario para aprender nuevas informaciones.

6. Agua

Nuestro cuerpo está compuesto principalmente de agua. Nuestro cerebro se ve favorecido en los procesos bioquímicos cuando nuestro cuerpo está hidratado correctamente. El agua es la herramienta

indispensable para depurar nuestro organismo, mantenerlo joven y favorecer la concentración. A través de una correcta hidratación, puedes concentrarte mejor y estar más atento.

7. Sueño

El sueño es muy importante para regenerar el sistema nervioso y para reelaborar la información aprendida durante el día. Por esta razón, es importante dormir un número de horas necesarias para descansar, con el fin de consolidar los recuerdos del día anterior.

8. Aire

El cerebro necesita oxígeno, cuando estudias intenta tener entreabierta la ventana o airear la habitación, te darás cuenta inmediatamente de que tu atención aumenta, te sentirás más despierto y podrás estudiar con mayor facilidad.

Este consejo parece un detalle sin importancia, pero puedo asegurarte que es muy importante.

9. Luz

Una buena iluminación es útil para mantenerte atento y vigilante, pero también especialmente para cansar menos tus ojos y, en consecuencia, estar más atento mientras estudias.

10. Duración

La duración ideal de estudio durante el día no debe exceder las 4 horas. Por encima de estas horas, el cansancio podría dificultar tu capacidad de concentración.

Bien gestionadas son más que suficientes para obtener cualquier resultado.

11. Temas

Los temas estudiados se exponen con un grado de dificultad decreciente. En este sentido, las materias más difíciles son las que se estudian antes, para disminuir tu necesidad de concentración cuando estés más cansado.

12. Práctica

Para consolidar las informaciones en la memoria a largo plazo, una de las mejores estrategias es usar más veces las informaciones recién aprendidas.

Presta mucha atención al término que he utilizado: **usar la información no significa repetir**, sino hacer un uso consciente, activando así una amplia área cerebral en el proceso de memorización.

Por ejemplo, cuando quieres aprender una nueva palabra en inglés, tienes que usarla en varias frases que la contienen, fomentando la consolidación. Cuando quieres aprender una nueva fórmula matemática, es mejor utilizarla haciendo ejercicios justo después de haberla memorizada.

Actividades sencillas como ir en bicicleta o nadar se recuerdan durante toda vida, porque las hemos puesto en práctica.

13. Completitud

Cuando se estudia un texto, el mejor enfoque es hacer una primera lectura para obtener una visión general. Esto sirve principalmente para favorecer

nuestra capacidad de memorización, a través de una comprensión más eficaz y una visión global que nos permite pensar con mayor claridad, conectar mejor los distintos temas y tener las ideas claras sobre lo que estamos apunto de estudiar.

14. Planificación

Planificar la preparación de un examen, la memorización de un texto o de un manual o cualquier cosa que quieras estudiar, requiere tiempo. La planificación de tu actividad cotidiana, semanal y mensual es una herramienta indispensable para la buena memorización.

A veces se tiende a sobreestimar nuestra capacidad para aprender nuevas informaciones en un corto período de tiempo, pero es importante tener en cuenta el tiempo necesario para la consolidación de la información y su completa asimilación.

Para hacer bien todas estas cosas, necesitas dividir la cantidad de datos que debes memorizar por los días que quedan para el examen, dejando algún día de descanso al final, para hacer un repaso definitivo.

15. Conciencia

Ten conciencia de tu deseo de recordar y hazlo.

Piensa en cuántas veces se te ha olvidado, simplemente porque no has prestado atención al concepto que te interesaba; si quieres recordar, debes decidir hacerlo de manera consciente, prestando toda tu atención durante la memorización.

16. Libertad

Un aspecto clave en el estudio es tu capacidad de comenzar a aprender sin distracciones ni pensamientos. Sé que no es fácil liberar la mente, pero quiero aconsejarte un ejercicio simple que estoy utilizando con éxito desde hace años.

Antes de empezar a estudiar, cierra los ojos e imagina colocar en un lugar inaccesible una imagen simbólica con tus preocupaciones; si, por ejemplo, has discutido con tu amigo Carlos, podrás imaginarte cerrar en un cajón la foto de tu amigo y alejarlo.

Este simple ejercicio de visualización te permitirá estar más relajado y más predispuesto a aprender nuevas informaciones.

18. Edad

A menudo hablamos de la edad cerebral y es significativo cómo esta formulación esté separada del concepto de edad anagnráfica. En realidad, nuestro cerebro es un instrumento extraordinario que adquiere información y puede mejorar a través del uso y el ejercicio.

Leer un buen libro, hablar con un amigo o cultivar los propios intereses, puede mejorar sensiblemente la actividad cerebral, permitiéndote mejorar hasta el 20 % la actividad de tu corteza frontal, rejuveneciendo tu cerebro.

Contrariamente a lo que puedas pensar, la edad cerebral no determina el número de informaciones que somos capaces de aprender, sino la velocidad con la cual se puede aprender una cierta cantidad de informaciones.

En pocas palabras, podemos decir que cultivar los propios intereses y dedicarse a actividades mentales estimulantes, puede ayudarte a aprender de manera más rápida y a mantener tu cerebro más joven.

19. Movimiento

La oxigenación del cerebro y la salud del cuerpo están ampliamente favorecidas por la actividad física.

Con este consejo no quiero obligarte a hacer deporte, sino que te invito a dar un paseo para relajarte. Bastaría una sola hora al día, para acelerar tu metabolismo y oxigenar bien tu cerebro.

Obtendrás beneficios inmediatos.

20. Cálculos

Tal vez nunca has pensado que hacer cálculos simples podrían ayudarte a activar tu cerebro para estar más atento y concentrado: las últimas investigaciones han demostrado que haciendo cálculos simples como sumar los números de una tarjeta o de un número de teléfono, hacer la cuenta en un restaurante o simplemente hacer cálculos mentales, favorece la actividad cerebral y neurológica, mejorando la atención y la memoria.

21. Motivación

La motivación para aprender es un aspecto muy importante.

Motivación significa "tener un motivo para ponerte en acción"; mientras se estudia, se debe siempre tener presente el motivo por el cual se hace y el objetivo que queremos lograr en la vida a través del estudio, en particular. Cuando se estudia con dedicación y se obtienen buenos resultados, nuestra motivación aumenta nuestra fuerza mental para conseguir nuevos objetivos.

22. Genética

Si piensas que para la memorización no hace falta tener ninguna predisposición genética y que el ADN no es importante... ¡Tienes razón! No es importante.

Soy capaz de memorizar cualquier tipo de información en poquísimo tiempo y se puede preguntar cómo de relevante es la predisposición genética en mis resultados.

Es evidente que mi memoria no es fruto de una

predisposición genética, sino de la sistemática aplicación de las técnicas que utilizo y que enseñé en mis cursos.

Se puede evidenciar una mayor actividad cerebral no solo en mi caso, sino en el de todas las personas que aplican mi método después de haberlo aprendido en mis cursos.

23. Vista

La mayor parte de nuestros recuerdos son visuales, esto determina el papel fundamental del sentido involucrado (la vista) durante el proceso de aprendizaje y memorización.

Tu capacidad de visualización cambia totalmente tu eficacia en la memorización.

Incluso un invidente usa imágenes para representar la realidad que lo rodea. Trabajando con estas personas, he obtenido resultados estrepitosos porque a menudo sus capacidad de representación superan las de los videntes. La vista constituyó la base de todas las técnicas de memorización elaboradas desde el 500 A.C hasta la actualidad, y esto determina la extraordinaria eficacia de las técnicas que he explicado brevemente.

24. Visualizar

Tu capacidad de visualizar es innata, altamente eficaz e inmediata. ¿Quieres una demostración? Puedo dártela inmediatamente. ¿De qué color es tu coche?

Tu respuesta inmediata desde luego depende de tu capacidad instantánea de visualizar lo que estás pensando. Visualizar no significa ver, sino que es la capacidad de representar mentalmente algo.

Obviamente, esta capacidad depende en gran medida de la utilización que se hace: un pintor retratista, por ejemplo, posee una capacidad de visualizar caras superior a la media, y un electricista posee una capacidad de visualizar cuadros eléctricos superior a la media.

Por supuesto, tu memoria mejora si mejora tu capacidad de visualización, mejorando así tu actividad cerebral.

25. Foto

Mejora tu capacidad de visualizar a través del ejercicio de la fotografía. Este ejercicio consiste en

observar durante pocos segundos una fotografía o una imagen publicitaria, cerrar los ojos y tratar de visualizar la imagen que acabas de ver.

Poco después, abres los ojos y vuelves a mirar la foto, notarás algunas diferencias entre la figura que has imaginado y la figura que estás mirando. Vuelve a cerrar los ojos y repite la operación hasta cuando las dos imágenes, la creada mentalmente y la real, se vuelvan extremadamente similares.

Naturalmente, este ejercicio debe realizarse con imágenes simples, puede hacerse en cualquier momento del día, simplemente hojeando un periódico y debe mejorar gradualmente a través de la visualización de imágenes más complejas.

26. Dividir

Si quieres recordar un cuadro o una imagen, pero los elementos que tienes que recordar son demasiados, como por ejemplo en la memorización de un esquema particularmente complicado, puede resultar extremadamente útil y simple dividir estas imágenes en diferentes cuadrantes con el fin de aligerar la complejidad, simplificando la evocación de tu memoria.

La técnica consiste en la división y en la reconstrucción de cada cuadrante antes de pasar a la reconstrucción general.

27. Caras

Si quieres mejorar tu capacidad de recordar las caras de las personas, comienza a recordar las caras de las personas que conoces, intentando representarlás mientras vas a buscarlas; serás capaz de confrontar tus recuerdos con la realidad, mejorando gradualmente pero continuamente tu imaginación y tu visualización. A lo mejor, en este momento, estás pensando que tu capacidad de recordar las caras es muy buena, y que tu exigencia real es la de recordar mejor los nombres: no te preocupes, de la memorización de los nombres hablaremos en los próximos puntos.

28. Paseo

La técnica del viaje consiste en esto: antes de prepararte para un breve paseo, visualiza el recorrido y los ambientes que encontrarás durante este recorrido para luego poder comparar tu

representación con la realidad objetiva.

Muchas personas hacen durante años el mismo trayecto para ir a trabajar, sin darse cuenta de lugares que se encuentran durante el recorrido. Estas personas no han prestado nunca atención a las cosas que veían, las han visto, pero no las han observado.

A través del ejercicio del paseo, mejorará muchísimo tu memoria espacio-temporal y tu capacidad de orientarte en el espacio, simplificando el aprendizaje de nuevos caminos.

29. Realismo

Cuando visualizas una imagen, debes de hacerlo de la manera más realista posible. Esto implica que, visualizando una determinada imagen, debes pensar en algo parecido que has visto a lo largo de tu vida. En este sentido, ninguno de nosotros tiene una propia y específica representación de la realidad: si te digo "perro", pensarás en un perro que has visto en cualquier sitio, y si también te digo algo menos concreto como por ejemplo la palabra "esperanza", pensarás en una situación específica de tu vida en la que has tenido ese sentimiento.

Esto ocurre a nivel inconsciente, si no fuésemos

capaces de tener una imagen de los conceptos que visualizamos, sería imposible comprender el significado de las palabras que nos dicen.

30. Evaluación

Pocas personas son conscientes de sus límites de memorización antes de adoptar las técnicas del curso. Si quieres saber realmente cuál es tu potencia, intenta recordar una lista de 20 palabras, de 20 cifras, de 20 nombres de personas o de 20 nuevos vocablos de un idioma después de haberlos visto o escuchado una sola vez...

Puedo asegurarte que, si no utilizas tu memoria con conciencia, no podrás recordar más de 9... Incluso si de media se llega a recordar 7, algunas personas no pasan de 5. Tal medida, o mejor, tal intervalo entre las dos medidas, es científicamente definida como **span**. Es muy triste ver cómo muchas personas convencidas de tener una óptima memoria, no son capaces de recordar más de 7 informaciones consecutivas.

La extraordinaria oportunidad ofrecida en mis cursos es la de practicar con las técnicas que enseño e intentar, después de algunas horas, recordar nombres, textos, poesías, secuencias numéricas de

muchas cifras, o cualquier cosa que tú necesites recordar, después de haberlo leído una sola vez.

Evalúa tu memoria antes y después de la aplicación de estos consejos: si en este ebook encuentras ideas para mejorar tu vida y la de las personas que te rodean, habrá valido la pena escribirlo.

31. Emociones

La implicación emocional es la mejor estrategia para mejorar la actividad cerebral, obteniendo resultados extraordinarios en el proceso de memorización. La implicación emocional te permite recordar tu primer beso, el nacimiento de un hijo, una alegría particularmente importante en tu vida y cualquier otra información, a través de un proceso de adquisición natural.

Ahora imagina que conoces a un hombre con el mismo nombre que tu padre o una mujer con el mismo nombre de tu madre, obviamente te darás cuenta de que recordarás esos nombres más fácilmente que otros nombres que no despiertan en ti ningún tipo de emoción.

Todo esto te debería hacer reflexionar sobre la modalidad de adquisición de datos o más

simplemente sobre las estrategias que adoptas cuando aprendes nuevas informaciones.

Durante una intervención en un instituto, he hecho la siguiente pregunta: "Si nuestro cerebro es capaz de adquirir nuevas informaciones en una fracción de segundo cuando nos emocionamos, ¿para qué sirve repetir muchas veces un concepto intentando recordar todo inmediatamente?"

Naturalmente, la repetición es inútil y se necesita conocer una alternativa a este sistema. Mi consejo es que asocies a las nuevas informaciones algo familiar para estar más involucrado desde el punto de vista emocional. Utilizar las emociones para aprender de manera fácil y rápida es exactamente lo que explico durante mis cursos.

32. Asociación

Además de la emoción, son también muy importantes las asociaciones.

Todo lo que aprendemos, lo aprendemos a través de la asociación y la correlación con informaciones ya conocidas y consolidadas en nuestro cerebro. En este sentido, es necesaria la actividad asociativa cuando se quiere aprender.

33. Intereses

Otro aspecto importante de la memoria está, sin duda, caracterizado por el interés.

El interés genera atención y la atención nos permite recordar con gran facilidad.

Muchas veces, los padres me cuentan que sus hijos no tienen memoria. Inmediatamente luego, hablando con sus hijos, me doy cuenta de que recuerdan perfectamente todos los jugadores de un equipo de fútbol, cientos de nombres impronunciables de personajes de cómics y cualquier otro tipo de información que realmente despierte su interés.

Cuando se enseña, es absolutamente necesario despertar el interés de quien escucha con ejemplos concretos, metáforas, haciéndolos partícipes.

A pesar de la naturaleza abstracta de ciertas materias, estoy profundamente convencido de que la verdadera tarea del profesor es la de hacer brotar interés en sus alumnos para la materia que ilustra.

He seguido a muchos niños y chicos con “problemas de aprendizaje” y de mala gana he tenido que constatar la falta de competencia de los profesores que los habían seguido. En la mayoría de estos casos, los profesores están caracterizados por tener

una gran pasión y una profesionalidad exquisita, pero tengo razones para creer que las pocas excepciones generan muchos problemas en los niños.

34. Pregunta

Existen pocas cosas que puedan despertar el interés y la atención de quien nos oye.

Hacer preguntas a las personas que tienen que aprender algo les hace sentirse importantes, los implica, en cierta parte, los obliga a prestar más atención.

Se nota la mayor actividad cerebral, activada por las preguntas.

Por ejemplo, si te pido que pienses en el agua, tu área cerebral involucrada en este pensamiento será inferior a la que se activaría si yo te dijese: ¿"Qué hay en el lago?". Cuando se estudia, es importante aclarar cualquier duda antes de continuar aprendiendo nuevas informaciones, y cuando se asiste a una clase, también es útil aclarar cualquier duda con el propio profesor.

35. Distracciones

¿Con qué frecuencia se nos olvida dónde dejamos el teléfono, las gafas o las llaves de casa? Este fenómeno no es debido a una falta de memoria, sino más bien a una cierta distracción que nos impide estar atentos en el momento en el que apoyamos el objeto y de no poder recordar dónde lo hemos puesto.

Para poner remedio a esta sensación incómoda y a todas las pérdidas de tiempo que derivan de ella, te recomiendo un sistema muy simple y eficaz.

Cuando quieras recordar dónde has puesto el teléfono o las gafas, asocia estos objetos con el mobiliario donde los has puesto, tratando de hacer algo divertido. Si, por ejemplo, el teléfono se encuentra encima del radiador, imagínatelo mientras lucha contra el calor, abanicándose, y si tus gafas están en la habitación, puedes imaginártelas fácilmente mientras se "acuestan" y se van a dormir.

36. Conocidos

Cuando te presentan a una nueva persona y quieres recordar su nombre, además de utilizarlo

durante la conversación, te conviene asociarlo a una persona que ya conoces y que lleva el mismo nombre. Si no conoces a nadie con ese nombre, puedes recordarlo asociándolo al nombre de una persona famosa, por ejemplo, asociándolo a Alberto Rivera si el nombre es Alberto.

Naturalmente, hay muchas maneras de recordar los nombres: esta es una de ellas, otros sistemas los puedes encontrar en los siguientes párrafos.

37. Cara

Cada cara está dotada de características particulares que componen su conformación. Algunas personas tienen una más pronunciada que otras, algunas tienen los ojos particularmente expresivos o la barbilla grande y así sucesivamente. Si deseas recordar el nombre y la cara, será suficientes asociar esta característica a una imagen que te recuerde el nombre. Si, por ejemplo, te presentan a una señora de ojos verdes y expresivos, de nombre Esmeralda, puedes pensar en dos esmeraldas (los minerales) en lugar de sus ojos.

Si te presentan a un señor con una nariz como una patata llamado Ángel, puedes imaginarte un ángel con su aurora en forma de patata. Estas imágenes

podrán servirte también en otras ocasiones, ó sea, encontrando a personas con el mismo nombre, usarás las mismas imágenes.

En los cursos dirigidos a directivos y profesionales, me han explicado que su nueva mejorada capacidad de aprender los nombres, ha permitido el cierre de contratos favorables y de mejora de relaciones, tanto en ámbito profesional como personal.

Con mi enseñanza, los participantes pueden aprender fácilmente los nombres de más de 100 personas consecutivamente, recordándolos indefinidamente.

38. Lugar

Otro método muy eficaz para recordar nombres consiste en imaginar a las personas que te presentan en un lugar físico diferente que te hace recordar ese nombre. Si, por ejemplo, te presentan a una chica llamada Julia, puedes imaginar esa chica en casa de tu amiga Julia.

Si no conoces a ninguna persona que corresponde con ese nombre, podría ser conveniente llegar al lugar por asociación.

Si por ejemplo, te presentan a María del Mar,

podrías imaginarla delante de la iglesia de “Santa María del Mar”.

39. Unión

Cuando tienes la necesidad de recordar una lista de cosas por hacer, o una lista de conceptos, puedes crear una sola imagen que las englobe a todas.

Por ejemplo, si quieres recordar las siguientes citas del día: “oficina de correos, banco, supermercado y cumpleaños de Marta”, puedes imaginar a tu cartero mientras entra en el banco con dos enormes bolsas de la compra y Marta que sale de una de las bolsas.

Esta técnica es muy útil cuando la lista es corta y no supera los 5 elementos. Si la lista es superior a este número, será mejor utilizar las estrategias que te recomiendo en el siguiente punto.

40. Agenda

La mayoría de la gente usa su propia agenda en vez de su propio cerebro (no es un error de escritura, he escrito “en vez del propio cerebro”). Para estimular la memoria y promover su funcionamiento, intenta

escribir lo menos posible y utiliza tu memoria natural siempre que puedas.

Desde que se inventaron las primera agendas electrónicas y teléfonos móviles, muy pocas personas pueden recordar números de teléfono, esto es una clara demostración de lo mucho que puede ser perjudicial abusar de ayudas para la memoria.

41. Rutas

Si quieres aprender el recorrido de una ruta, y es otra persona quien te lo explica, la mejor explicación que podrá darte es sin duda, conduciendo tú.

Como he explicado anteriormente, la acción favorece la memoria, más que cualquier otra cosa, por esta razón, la mejor manera de aprender algo es hacerlo. Esto también se aplica para las rutas, caminos o calles.

42. Viaje

La técnica del viaje puede ser aplicada para memorizar los contenidos de un texto o los diversos argumentos de un discurso. Imagina una ruta que

conoces bien, por ejemplo, que haces todos los días para ir al trabajo o a cualquier otro lugar. Cuando la hayas hecho, selecciona y memoriza 10 lugares que encuentres como por ejemplo la estación, el bar, el área de servicio, la rotonda, etc. Ahora, si quieres recordar 10 argumentos de un discurso, no deberás hacer otra cosa que asociar los argumentos a los ambientes que has seleccionado, creando escenas bizarras y divertidas.

43. Errores

Evalúa siempre de manera positiva los errores que cometes durante la adquisición de nueva información. Nunca te desanimes o pongas límites a tu potencial.

44. Actitud

Debes tener y mantener una actitud del "aquí y ahora", cuando estudias debes concentrarte únicamente sobre el capítulo o sobre el párrafo que estás estudiando. No debes dar ninguna importancia al material que has aprendido, o peor aún, a la cantidad de material que tienes que aprender.

Todo esto se convierte en una fuente de distracción, quitándote energía durante el aprendizaje de las informaciones que estás estudiando.

45. Lectura

La lectura de cosas interesantes y divertidas estimula la actividad cerebral de la corteza frontal, mejorando tus facultades cognitivas naturales. Leer un buen libro no sirve solo para relajarse, sino que te ayuda a utilizar mejor tu cerebro y tu memoria.

46. Estudiante

La memoria del estudiante es esencial. Su capacidad para usarla determina su tiempo libre, su seguridad y su éxito. Todos tienen una "buena memoria", pero deben aprender a usarla, mejorando la capacidad de aprendizaje. Memorizar un texto durante una sola lectura es posible si se identifican los puntos clave, asociándolos entre ellos, después de haberlos visualizado como imágenes visuales, vinculándolas entre si.

De esta manera se activa un área cerebral más

extensa en el proceso de aprendizaje y memorización. Los conceptos claves te recordarán las circunstancias en las cuales han sido estudiados y los conceptos secundarios, como tu primer beso, recuerdan las circunstancias en los que se ha dado.

En este sentido, la implicación emocional asume una importancia fundamental en el proceso de memorización, en particular cuando las imágenes visualizadas asumen una relevancia específica, dada su familiaridad o particularidad. Mi consejo es el de encontrar los conceptos clave, relacionarlos entre ellos para imágenes visuales, relacionando lo que se recuerda, a partir de las imágenes precedentes adquiridas.

Esto sirve para consolidar los recuerdos en la memoria a largo plazo, a través de su uso. Al final recordarás el texto sin tener la necesidad de pensar en las imágenes: se utilizan solamente para permitir un área cerebral más extensa en el proceso de memorización.

47. Inmediatamente

Inmediatamente es el mejor momento para empezar a aplicar estas sugerencias, después de unos días las técnicas usadas te saldrán

espontáneas y naturales, gratificándote y ayudándote a conseguir tus objetivos.

48. Confianza

Confía en tu capacidad para recordar y aprender. Confía en tu capacidad para memorizar y confía en el éxito de los procesos de aprendizaje. Tu subconsciente te escucha, siente tus miedos y tus esperanzas, está condicionado de forma continua.

Creyendo en tus capacidades para aprender, las mejorarás.

49. Inteligencia

Si quieres mejorar tu inteligencia, tienes que empezar mejorando tu memoria, a través de mis enseñanzas.

En el ambiente humano y animal, la inteligencia es definida como la "capacidad de correlación y aprendizaje"; en otras palabras, la inteligencia no es más que la facultad de aprender nuevas informaciones y de conectarlas entre ellas. Esto implica que el aumento de la memoria mejorará

sensiblemente tu inteligencia, tu capacidad de toma de decisiones y tu habilidad en la resolución de problemas.

Aplica todos los consejos anteriores para obtener todas estas ventajas que hacen de mi sistema una herramienta de gran importancia en la competición ganadora, en ámbito empresarial, profesional y directivo.

50. Curiosidad

Para aplicar mis consejos de la manera más correcta, te conviene leer varias veces este manual. Desafortunadamente, este ebook no puede hablar, no puede responder a las preguntas y no puede aclararte todas las dudas.

Si quieres saber algo en particular o profundizar en algunos temas contáctanos: uno de nuestros compañeros estará encantado de ayudarte.

50 + 1. Tú

Este ebook ha sido escrito para ti. Cree, cree, cree y ten fe absoluta en la posibilidad real de mejorar tu

memoria: la mejorarás.

Espero que hayas disfrutado de este texto y estoy seguro de que has aprendido algo extra que te ayudará a usar mejor tu memoria.

**PARTICIPA TAMBIÉN TÚ A LA PRESENTACIÓN DEL CURSO DE
TÉCNICAS DE MEMORIA Y LECTURA RÁPIDA**



¡HAZ CLICK AQUÍ PARA RESERVAR TU PLAZA GRATUITA!