

Tecniche di memorizzazione

Il metodo del PIOLO

Numero	Lettera	Fonema
1	T, D	TA, TE, TI, TO, TU, TIA DA, DE, DI, DO, DU DIA
2	N	NA, NE, NI, NO, NU, NIA, NEA
3	M	MA, ME, MI, MO, MU, MIA, MEA
4	R	RA, RE, RI, RO, RU, RIA, REA
5	L	LE, LE, LI, LO, LU, LIA, LEA
6	C, G dolce	GIA, GE, FI, GIO, GIAE, GEO
7	C, G dure	CA, CHE, CHI, CO, CU GA, GHE, GHI, GO, GU GAE
8	F, V	FA, FE, FI, FO, FU, FAE VA, VE, VI, VO VU, VAE
9	P, B	PA, PE, PI, PO, PU, PAE BA, BE, BI, BO, BU, BAE
0	Z, S	ZA, ZE, ZI, ZO, ZU, ZAE SA, SE, SI, SO, SU, SAE

ESCLUDENDO LE VOCALI AD OGNI NUMERO POSSIAMO ASSOCIARE UNA PAROLA SULLA BASE DEI FONEMI

NUMERO	PAROLA PIOLO	ASSOCIAZIONE ILLOGICA	COSA DA RICORDARE
1	TE'		
2	NOE'		
3	ME		
4	RIO		
5	LUI		
6	CIAO		
7	OCA		
8	VIA		
9	BUE		
10	TESI		
11	ATTO		
12	TINO		
13	TOMO		
14	TIRO		
15	TELA		
16	DUCE		
17	TECA		
18	DIVO		
19	TUBO		
20	NASO		
21	NIDO		
22	NANO		
23	NOME		
24	NARI		

NUMERO	PAROLA PIOLO	ASSOCIAZIONE ILLOGICA	COSA DA RICORDARE
25	NILO		
26	NOCE		
27	NUCA		
28	NEVE		
29	NUBE		
30	MUSO		
31	META		
32	MANO		
33	MIMO		
34	MORO		
35	MULO		
36	MICIO		
37	MAGO		
38	MAFIA		
39	AMEBA		
40	ROSA		
41	RUOTA		
42	RANA		
43	REMO		
44	ARARE		
45	RUOLO		
46	ORCIO		
47	ARCO		
48	REFE		
49	RUPE		
50	ALISEI		
51	ALATO		
52	LEONE		
53	LUME		
54	ALARE		
55	OLLA		
56	ALICE		
57	LAGO		
58	LAVA		
59	LUPO		
60	CESOIE		
61	ACETO		
62	ACINO		
63	CIMA		
64	CERA		
65	CIELO		
66	CECI		
67	CIUCO		
68	GIOVE		
69	CIBO		
70	CASA		
71	GUIDA		
72	CONO		
73	COMO'		

NUMERO	PAROLA PIOLO	ASSOCIAZIONE ILLOGICA	COSA DA RICORDARE
74	CORO		
76	ACACIA		
77	COCCO		
78	CAVA		
79	CAPO		
80	FEZ		
81	VUOTO		
82	FUNE		
83	FUMO		
84	FARO		
85	FILO		
86	FOCE		
87	FOCA		
88	FAVO		
89	EFEBO		
90	PESO		
91	BEATO		
92	PIANO		
93	POMO		
94	PERA		
95	PALO		
96	BACIO		
97	BACO		
98	PIVA		
99	PIPA		
100	TAZZA		

Ad ogni parola corrisponde un numero, ad ogni numero una parola

Pioli di emergenza /1 - parole con la stessa lettera iniziale

Lettera	Parola	Associazione illogica	Cosa da ricordare
A	APE		
B	BIRRA		
C	CIELO		
D	DADO		
E	ELEFANTE		
F	FAGIANO		
G	GATTO		
H	HOTEL		
I	INDIRIZZO		
J	JAZZ		
K	KILLER		
L	LAGO		
M	MONTE		
N	NODO		
O	OROLOGIO		
P	PRATO		
Q	QUADRIFOGLIO		
R	RAMO		
S	SASSO		
T	TRENO		
U	UVA		
V	VIAGGIO		
W	WATERLOO		
X	XENO (GAS)		
Y	YACHT		
Z	ZEBRA		

Pioli di emergenza /2 - per associazione

Numero	Parola	Associazione illogica	Cosa da ricordare
1	MATITA		
2	CIGNO		
3	TRIFOGLIO		
4	TAVOLO		
5	STELLA		
6	YO-YO		
7	MAZZA DA GOLF		
8	CLESSIDRA		
9	METRO A NASTRO		
10	BASTONE A PALLA		
11	SPAGHETTI		
12	OROLOGIO		
13	GATTO NERO O SCALA		
14	FIUME E FATTORIA		
15	ASCENSORE		
16	SEGNALE STRADALE		

Pioli di emergenza /3 - per sensazioni ed espressioni

Lettera	Parola	Associazione illogica	Cosa da ricordare
A	Ha o HA!		
B	BIBI		
C	CECI		
D	DE'		
E	EHI !		
F	EFFE		
G	GIA', GIU'		
H	ACCADE		
I	IH!		
J	LUNGO		
K	CAPPA		
L	ELLENO		
M	EMMENTHAL		
N	ENNESIMO		
O	OH!		
P	PIPI		
Q	QUA		
R	ERRARE		
S	ESSENZA		
T	TO'		
U	HU!		
V	VE'		
W	DOPPIO		
Y	ASSALONNE		
Z	ZEBRA		

Metodo associazioni logiche

Matita – grafite – opaco – luminoso – lampadina

Diamante – anello di fumo – fumo – sigaretta

Metodo del collegamento

Immaginare in modo illogico e irrazionale l'oggetto A con B, B con C, C con D, ecc

Immaginare gli oggetti:

- 1) Fuori proporzione
- 2) In azione
- 3) Esagerazione
- 4) Sostituzione

Metodo dei LOCI = luoghi

Ovvero associare ogni oggetto da ricordare ad un oggetto che vediamo durante un percorso abituale o ad oggetti che sono situati in un ambiente familiare (es. casa) in modo illogico e irrazionale

Metodo filmico

Ovvero associare gli oggetti da ricordare tramite associazioni illogiche alla scena di un film

Metodo degli acronimi e filastrocche

Ricordare le cose tramite acronimi e filastrocche

Mappe mentali e concettuali

Software gratuiti disponibili in rete:

- Cmap
- FreeMind
- MindManager
- Caydra

Triade della memoria

- 1) Immagini
- 2) Associazione di immagini
- 3) Emozioni (positive)

Immagini plurisensoriali

- 1) Visive (Immagini) V
- 2) Auditive (suoni) A
- 3) Cinestesiche & sensazioni) K

Visualizzazione attiva (creativa)

- 1) Cambiare dimensioni (geometriche, numeriche)
- 2) Cambiare punto di vista
- 3) Cambiare forma
- 4) Cambiare colore
- 5) Animare gli oggetti
- 6) Usare tutti i sensi
- 7) Congratularsi con se stessi

PARCO = Paradosso, Comico, Sproporzione, Azione, Sostituzione