

O.S.A.R.E.®

QUANDO STUDIARE
DIVENTA SEMPLICE

*Più Risultati
e Meno Fatica*

Siamo Davide e Floriana e ci occupiamo di metodi di studio, atteggiamento e autostima da oltre 20 anni.

Cerchiamo per noi e per le persone che seguono i nostri corsi risultati reali e misurabili.

Il manuale di Studio che stringi tra le mani ti permetterà di avere gli stessi contenuti del corso che noi presentiamo dal vivo o in coach.

Il materiale viene offerto esclusivamente ai fini di intrattenimento, informazione e formazione.

Il lettore accetta di essere l'unico responsabile di qualsiasi effetto risultante dalla fruizione dei contenuti offerti dal libro. Non siamo medici né psicologi: i contenuti offerti dai rispettivi autori non vanno considerati come consulenze diagnostiche né terapeutiche. In caso di dubbi rivolgersi al proprio medico di fiducia.

*Ad ogni studente che si è affidato
e a ogni maestro che ci ha insegnato*

Perché devi leggere questo libro!

Capita anche a te di scordare qualcosa?

Una password, nomi, PIN?

Ti affidi al telefono per ricordare informazioni?

I compleanni li ricorda Facebook per te?

Esiste un altro modo?

Vorresti essere capace di leggere, ascoltare e ricordare qualsiasi informazione utile per te?

Vorresti riuscire ad esporre le informazioni che già conosci?

Sei stufo di annoiarti nello studio?

Il metodo "Leggi e Ripeti" non ti porta i risultati che vorresti?

Ti piacerebbe imparare in meno tempo?

Quando incontri le persone vorresti ricordare i loro nomi?

Vorresti migliorare la tua posizione lavorativa ma non hai il tempo per imparare quello che ti serve?

Se hai risposto di SÌ ad almeno una delle domande, allora questo libro è il prossimo libro che devi leggere.

Potrai allenarti nel Metodo di Studio O.S.A.R.E.® e ottenere i risultati che vuoi.

INTRODUZIONE

*“Ricchezza nel vivere
è un uomo che impara da un altro uomo”*

Il libro che hai in mano nasce da lontano, dalle nostre radici. Io e Floriana abbiamo avuto successi, che nella scuola si chiamano promozioni ma anche bocciature.

Sì! Siamo stati entrambi bocciati e abbiamo vissuto le emozioni di quei momenti con stati d'animo che ci hanno portato a cercare di non rivivere mai più quelle emozioni.

Entrambi siamo diventati educatori insieme con la maturità scolastica e ci ha permesso di conoscere e affiancare da allenatori migliaia di ragazzi, ognuno con la sua storia, ognuno speciale e soprattutto ognuno impegnato a capire come realizzare il capolavoro racchiuso dentro la loro vita.

Abbiamo conosciuto grandi formatori in Italia e nel mondo e seguendoli prima da studenti poi dalla parte del loro staff abbiamo cominciato a pensare come portare quelle straordinarie strategie ai ragazzi.

Tante donne e uomini, tante età diverse, dal bambino che ha appena imparato a scrivere, allo studente universitario, il professionista che deve tenere una conferenza, oppure il politico in campagna elettorale; **eppure, le strategie che stringi in mano in questo libro funzionavano con tutti.**

Funzionano con tutti, ancora oggi, perché si basano su solidi principi scientifici.

Hai presente la ricetta del pane?

Ognuno di noi ha la sua preferenza per un tipo di pane eppure se usiamo la stessa lista degli ingredienti e i passaggi per la preparazione pubblicato da uno chef otterremo un pane buono.

Chiunque ha applicato il metodo di studio O.S.A.R.E.® ha avuto miglioramenti nella sua vita professionale, scolastica o personale e come per la ricetta del pane anche tu stai per scoprire come.

Come leggere questo libro

“Tutte le cose sono belle in sé e più belle ancora diventano quando l'uomo le apprende. La conoscenza è vita con le ali.”

(Khalil Gibran)

In questo libro usiamo il “tu” perché lo abbiamo scritto così come parliamo nelle nostre consulenze: faccia a faccia.

Vogliamo parlare a te che leggi per trasmetterti tutto quello che oggi conosciamo e applichiamo ogni giorno, per ottenere risultati in modo efficace ed efficiente nello studio.

Non usiamo mai paroloni e cerchiamo di tenere il nostro linguaggio semplice perché vogliamo che tu possa imparare velocemente senza doverti chiedere: *che significa questa parola qui?*

Non sappiamo se stai studiando per la Scuola, l'Università o per migliorarti nel lavoro ma qualsiasi sia il tuo obiettivo, è necessario che quello che ti spieghiamo sia efficace cioè ti permetta di raggiungere cosa più desideri: se sei studente essere promosso, se lavori ad ottenere più soddisfazioni, vogliamo portarti al traguardo!

In realtà anche la scuola non misura il tempo impiegato a raggiungere un risultato ma importa a te!

Soldi, Amore, Fede, Amici e tante altre parti della nostra vita vanno e vengono ma il Tempo è l'unica risorsa che non la puoi né accumulare né acquistare. Quello che puoi fare è utilizzarlo al meglio e se puoi passare meno tempo a studiare una materia poi potrai dedicarti molto di più alle tue passioni.

NOTA

Per semplificare parliamo al maschile, sarebbe pesante ogni volta leggere figlia/o, ragazza/o. Quindi ci rivolgiamo a femmine e maschi in modo uguale!

In questo libro troverai 17 capitoli nei quali ti presenteremo passo dopo passo il metodo di studio O.S.A.R.E.® per ogni parte troverai spiegato tutto nel dettaglio ma anche strategie immediate da applicare in pochi minuti.

Gli argomenti sono trattati in modo pratico, poca teoria e tanta azione, con esempi pratici legati all'esperienza di studio che vivi!

Come è organizzato questo libro

“No, non è vero che non sei capace, che non c’è una chiave”

Caparezza



Questo libro percorre tutte e 5 le parti del metodo O.S.A.R.E.®:

- Organizzazione
- Studio
- Atteggiamento
- Ricordo
- Espressione

Le iniziali delle cinque parti definiscono la parola O.S.A.R.E.® che oltre che essere evocativa racchiude un significato importante: **solo chi ha il coraggio, chi osa, realizzerà il proprio sogno.**

Ogni giorno abbiamo sfide da affrontare e chi le vince non è chi pensa di vincerle ma chi compie il primo passo e poi un secondo fino a raggiungere la meta.

Molto spesso si pensa che per raggiungere un risultato occorra fortuna, noi crediamo che occorra il coraggio di iniziare ma soprattutto di continuare anche dopo una caduta, fino al traguardo.

Organizzazione

Riguarda Pianificazione, gestione dei tempi e come fare per accendere al massimo il motore dello studio, fin da subito

Studio

Parleremo di Lettura Efficace e come apprendere più velocemente

Atteggiamento

Gli strumenti sono importanti per il 20% mentre l'80% del risultato finale è determinato dall'atteggiamento con cui usi gli strumenti e che ti fa mettere in pratica ciò che sai.

Ad esempio, se vuoi tagliare il pane e ci metti poca forza non importa quanto efficace sia lo strumento coltello. ti servirà tanto tempo. Se al contrario usi tutta la tua forza con convinzione anche con un coltello meno affilato in pochi secondi taglierai quella "pagnotta"!

Ricordo

Rielaborare i contenuti per richiamarli in seguito, grazie a schemi e Mappe Mentali.

Applicare la teoria appresa per svolgere compiti e verifiche.

Ricordare un argomento per tutto il tempo che desideri e ripassarlo grazie alle tecniche di apprendimento rapido.

Abbiamo racchiuso tutte le tecniche che nel tempo sono risultate più efficaci con noi e i nostri studenti.

Non solo grazie al ricordo posso avere la migliore espressione.

Espressione

Quante volte conosci perfettamente una materia eppure, non riesci a spiegarla bene oppure ansia e tensione ti fanno fare scarse figure. In questa parte del libro vedrai come esprimere con la tua voce i concetti per raccogliere bei voti ed applausi. Gestire l'ansia e portare al meglio la performance fino al voto.

Nel libro ci sono delle parti che potresti considerare superflue, inutili per te o non necessarie per il tuo studio.

Ad esempio, quando parliamo di Obiettivi o di come studiare con i 5 sensi.

Capiamo che potresti essere scettico, ti chiediamo solo di fidarti, fidarti che c'è un motivo scientifico, di cui riporteremo i riferimenti, per cui è necessario passare anche attraverso questi accorgimenti.

Forse quello che fino ad oggi hai dato per scontato è il freno che ti blocca.

Perché se vuoi un risultato straordinario non occorre solo essere il migliore in quello che fai ma anche occuparti di tutti i dettagli, perché la differenza in ogni singolo dettaglio alla fine genererà ciò che desideri.

Immagina che uno studente moltiplica ad ogni passaggio le varie fasi di studio:

Organizzazione-Studio-Atteggiamento-Ricordo-Espressione.

Ad esempio se abbiamo 1 in ogni fase avremo:

$$1 \times 1 \times 1 \times 1 \times 1 = 1$$

Migliora ora solo il 10% ognuna delle fasi, quindi ad 1 aggiungerai 0,1 per ottenere 1,1.

Sembra poco eppure prova ora a fare la moltiplicazione di prima:

$$1,1 \times 1,1 \times 1,1 \times 1,1 \times 1,1 = 1,61$$

La combinazione del miglioramento ha portato ad avere un incremento del 61%, ad impegno straordinario corrisponde quindi un risultato straordinario.

L'attenzione alle grandi e piccole cose dello studio combinata insieme e grazie all'applicazione, ti porterà al risultato finale.

Acrostici

In questo libro troverete in più, tecnologie che utilizziamo che sfruttano gli acrostici: O.S.A.R.E. , A.S.S.O. e tanti altri

Un acrostico è un componimento poetico o un'altra espressione linguistica in cui le lettere o le sillabe o le parole iniziali di ciascun verso formano un nome o una frase.

Celebre è anche la scritta Viva V.E.R.D.I. che alcuni patrioti italiani avrebbero scritto sui muri di Modena durante i moti risorgimentali del 1859, per dissimulare l'acclamazione (Viva) Vittorio Emanuele Re D'Italia.¹

Noi li abbiamo scelti perché rendono essi stessi semplice la memorizzazione di tutto ciò che riguarda l'argomento per cui li abbiamo creati.

¹ Definizione da Wikipedia



Dalle parole ai fatti

Se hai tra le mani questo libro sicuramente il tuo obiettivo è ottenere risultati diversi nello studio.

Concretamente vuoi imparare ad imparare meglio e più velocemente.

Per trasformare un progetto in realtà bisogna: fare!

Quindi in alcune pagine troverai degli esercizi che puoi riconoscere con questa icona:



Devi solo mettere in pratica quello che ti viene chiesto e poi andare avanti nella lettura.

Lo ripetiamo: **prima metti in pratica quello che ti viene chiesto negli esercizi e poi continui.**

Immagina di dover realizzare una torta, se non mescoli gli ingredienti, è inutile infilare nel forno farina e uova a caso.

Per questo ti chiediamo di fidarti e fare gli esercizi quando ti vengono richiesti.

Moltissime persone comprano corsi, libri per imparare qualcosa e poi non fanno gli esercizi quando gli viene richiesto e poi dicono che è il metodo che non funziona.

Non puoi imparare senza applicare, altrimenti saresti solo un teorico.

In questo libro ci siamo dati l'obiettivo di aiutarti a migliorare nello studio.



**Quando c'è questa icona
Basta scuse, muoviti, e fai gli esercizi!**

“Saggio non è colui che sa ma colui che applica ciò che sa”

Proverbio Zen

Tempo di uno Snack : Le tecniche immediate del metodo O.S.A.R.E.®

Il metodo O.S.A.R.E.® è come un libro di cucina esistono moltissime ricette.

Ci sono i piatti speciali, quelli che riserviamo per i momenti unici della nostra vita, compleanni e feste.

In queste occasioni vogliamo fare assolutamente bella figura perché sono i momenti che vogliamo ricordare.

Ci sono poi i pasti principali: colazione, pranzo e cena.

Esistono anche momenti in cui vogliamo qualcosa di veloce, che ci calmi l'appetito e che ci permetta di saziarci in modo veloce. Da questo bisogno sono nati tanti cibi chiamati "snack" che spezzano la fame tra un pasto e l'altro, le merende a scuola sono un esempio.

Allo stesso modo nel libro abbiamo selezionato tecniche da **10 minuti, per mettere in pratica subito** quella parte del metodo O.S.A.R.E.®



Quando vedi questa icona

Saprai che puoi utilizzare quella tecnica in soli 10 minuti.

A volte sarà la **scintilla per metterti in moto**, in altri casi servirà per fare in modo che tu **applichi, almeno per un piccolo morso, il metodo** in ogni sua parte.

Potrai così aprire il libro e ad esempio trovare al volo un modo, una tecnica per ritrovare la concentrazione, ricordare, pianificare o esprimere quello che stai studiando e poi approfondire.

Insomma, questo libro è tutto da mangiare, oops leggere ogni giorno, per sfamare la tua voglia di essere uno studente migliore.

Errori da Evitare

Esistono tanti errori in cui puoi capitare, molti di essi sembrano aiutarti, in realtà non fanno altro che peggiorare lo



studio, verranno segnalati con questa icona

Non importa se sono consigli, frasi sentite dire o abitudini, ognuna di esse va contro un principio scientifico e ti porteranno lentamente a far morire il tuo studio o a renderlo una eterna agonia al pari dei veleni.

Ti va di mettere subito in pratica la prima tecnica per leggere questo libro?



La tecnica dei 3 Fogli

Per leggere questo libro in modo super, ti invitiamo ad utilizzare la tecnica dei 3 Fogli.

Prendi 3 fogli di carta e una penna.²

1. **Foglio APPUNTI** Sul primo foglio potrai prendere appunti come sei abituato fino ad oggi a fare, puoi anche prendere appunti direttamente su questo libro
2. **Foglio WOW** Sul secondo foglio ti chiedo di scrivere le idee i suggerimenti che daresti a te stesso, le cose che vuoi mettere in pratica da subito per migliorare il tuo metodo di apprendimento. Per questo lo abbiamo chiamato foglio “WOW”, cioè quella esclamazione che viene detta quando abbiamo un

² Vedi capitolo 4 per approfondire nella parte in cui parliamo di penna magica

illuminazione, quando qualcosa di misterioso finalmente diventa chiaro.

Puoi disegnare in alto una lampadina, scriverci EUREKA!³ o qualsiasi cosa che per te abbia il significato di una piccola o grande svolta o ispirazione.

3. **Foglio SVUOTATESTA** Quando parliamo di concentrazione pensiamo spesso che basti concentrarsi come un laser e automaticamente riusciremo a ottenere i nostri obiettivi.

Purtroppo, spesso arrivano le interruzioni, i pensieri che riguardano qualcosa di urgente, qualcosa che dovresti fare o semplicemente qualcosa che desideri.

Sono i nemici del cambiamento, non possiamo ignorarli e far finta che non esistono. Questo inevitabilmente accadrà anche mentre leggi questo libro.

Ti verrà in mente che devi telefonare, pagare una bolletta oppure una voglia improvvisa di cioccolato o di qualcosa di salato, anche se pensi che a te non capiterà, ti chiedo di prendere il terzo foglio e tenerlo pronto, come un kit di pronto soccorso in auto, che ci auguriamo non servirà mai ma non si sa mai!

Quando un pensiero o un desiderio ti entrerà nel cervello, ti chiedo di non scacciarlo, né di farlo subito, solo di trascriverlo.

Una volta trascritto, torna a leggere tranquillo che poi te ne occuperai.

Nella prossima pausa darai una priorità a questi pensieri, alcuni cose le farai subito, altre le metterai in agenda, altre

³ Eureka è una parola attribuita ad Archimede viene usata spesso per indicare e celebrare una scoperta appena avvenuta o un'invenzione.

le terrai perché sono semplici ispirazioni. Questo ti permetterà di non occupare la tua mente con pensieri di “sottofondo” che limitano la tua capacità di apprendimento e ti potrai dedicare al 100% a questo libro.⁴

Sappiamo che hai preso questo libro con un desiderio, un sogno, e per realizzarlo c'è bisogno per prima cosa della tua attenzione.

Applica questa tecnica sempre, perché permette di mantenere separate le cose da fare dagli appunti e dalle cose per te importanti.

Una volta scritto nascondi sotto il libro o sotto il foglio degli appunti questo foglio, per non distrarti con le cose che farai in seguito!

Quando andavo all'università spesso studiavo per gli esami appena prima di organizzare i campi estivi con i ragazzi, anche a pochi giorni, e ti posso assicurare che ci sono mille cose da preparare e organizzare; quando studiavo scrivevo sul foglio le cose che mi mancavano da fare e poi tornavo a studiare. Quando avevo finito lo studio, correvo come un pazzo a fare le cose o telefonavo agli educatori per chiedere se potessero svolgere loro alcune di quelle cose. Questo mi permetteva di non perdere le cose da fare e di studiare non distraendomi se non il tempo necessario a scrivere su quel foglio, a volte in modo talmente frettoloso che poi mi ci voleva tempo per decifrare le parole.

Davide Bombarda

⁴ Una ricerca dell'Università della California di Los Angeles (UCLA) coordinata dal professore di psicologia Alan Castel e dalla dottoressa Catherine Middlebrooks ha dimostrato che quando la nostra attenzione viene divisa non ricordiamo tutto alla perfezione



Dalle parole ai fatti #0

Prima di procedere oltre prepara 3 fogli bianchi per:

1. FOGLIO APPUNTI
 2. FOGLIO WOW
 3. FOGLIO SVUOTATESTA
- e una penna!

CAPITOLO I

Facile o Difficile

*“Dove c’è una grande volontà
non possono esserci grandi difficoltà”.*

Niccolò Machiavelli

Facile o difficile non sono uno l’opposto dell’altro.

Questo concetto può fare una grande differenza nella tua vita perché **tutto è difficile prima di diventare facile**.

Quando sei nato non sapevi parlare, non sapevi camminare né fare niente da solo eppure, con prove ed errori, ora sei capace di fare tutte queste cose che sicuramente ormai fai senza neppure pensare.

Ciò che per te è facile oggi, un giorno è stato difficile e solo la ripetizione, il non mollare le cose a metà ha reso semplice queste abilità.

Gli inglesi dicono *“Repetition is the mother of skill”*, la ripetizione è la mamma dell’abilità; di ogni abilità di cui siamo forniti oggi, è stato proprio l’allenamento la parte fondamentale.

Sai che la prima volta che sei salito su di una bicicletta, era complicato pedalare e tenersi in equilibrio e decidere con il manubrio che direzione prendere.

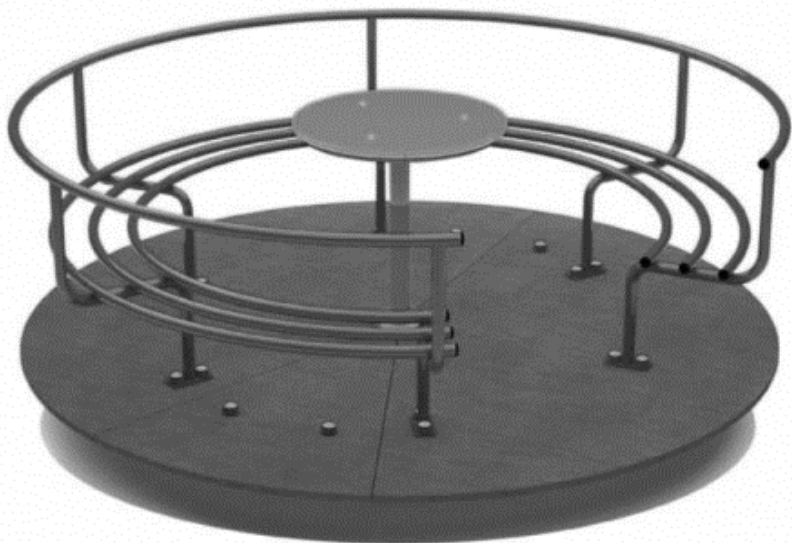
Poi hai guardato chi già andava in bicicletta e hai pensato: **se ci riesce lui anche io posso farcela!** Con il giusto allenamento, il difficile diventa facile.

Ma “Tra il dire e il fare c’è di mezzo il ...COMINCIARE perché la parte più difficile è iniziare.”⁵

⁵ Quante volte hai visto qualcuno dire che avrebbe iniziato un’attività domani e quel domani è diventato do-mai!

Salire in sella o imparare un nuovo metodo di studio è la stessa cosa.

Ricordi quando salivi su una di quelle giostre al parco giochi, in cui al centro c'è un volante grazie al quale la giostra gira in tondo.



All'inizio era difficilissimo far iniziare a girare la giostra poi dopo di un po' bastava un dito per mantenerla in movimento. Togli qualche parola dal tuo vocabolario!

Prova a non dire più la parola *difficile* o *impossibile* o la frase come *non ce la farò mai*, fino alla fine del libro.

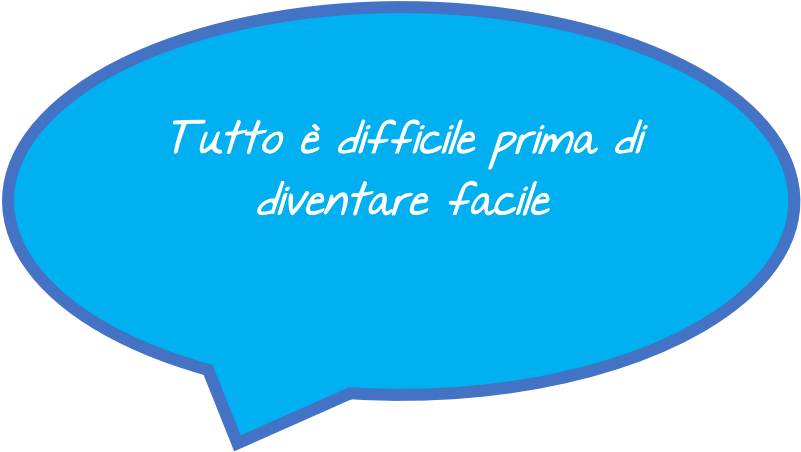
Mandale fuori per un po' dalla tua vita.

Puoi sostituirle con *impegnativo*, *fattibile* e *ce la posso fare*.

Sostituisci la parola *problema* con *situazione da risolvere*.

Anziché concentrarti sul problema, accenderai i riflettori sulle possibili soluzioni.

Vedrai come tutto diventa più facile e piacevole.



*Tutto è difficile prima di
diventare facile*

Cos'è per te studiare?

- Studiare è una palla!
- Che noia!
- La storia racconta cose vecchie!
- Non c'è niente di bello in una formula di matematica!
- Quello che studio è inutile!
- Non esiste che sia divertente studiare!
- Che ansia avrò l'esame!

...e chissà quali altre frasi dici o hai sentito riguardo allo studio!

Ma non è stato sempre così!

Il primo giorno di scuola come stavi?

Che sentimenti provavi?

Probabilmente ricordi ancora in che banco eri seduto e molti dei nomi dei tuoi compagni di classe e la faccia della Maestra. Sicuramente ricordi anche la soddisfazione dell'aver imparato a leggere e scrivere per la prima volta.

Poi con il tempo qualcosa è cambiato e lo studio è diventato una o forse tutte quelle frasi all'inizio di questa pagina!

Perché non hai ancora i risultati che desideri?

Tu studi perché desideri dei risultati.

Lo studente della scuola dell'obbligo studia per la promozione. L'universitario della facoltà di medicina studia perché vuole fare il medico e aiutare le persone.

Il manager studia per ottenere migliori risultati nel lavoro.

Il musicista o lo sportivo studiano per migliorare.

Chi è senza lavoro per avere un lavoro e il relativo stipendio.

Ognuno studia per un motivo che va oltre lo studio stesso, ne riparleremo presto di obiettivi nel Capitolo 3, per ora è importante capire che **studia perché desideri ottenere un risultato o meglio realizzare un sogno.**

Perché non ottieni i risultati che desideri?

A questa domanda c'è una risposta sola e prima di ottenerla capiamo perché.

Se vuoi riparare l'auto andrai da un meccanico, se vuoi cantare andrai da un maestro di canto, se vuoi fare una ricetta andrai da un cuoco.

Ognuno di questi professionisti ha una ricetta, cioè un metodo certo per portarti dallo stato di quello che non conosce nulla di quella materia, allo stato di esperto.

Quindi non è questione di fortuna o talento saper fare una ricetta o riparare un'auto ma solo di metodo.

Se non ottieni risultati che desideri, non sei sbagliato tu ma non hai ancora tra le tue abilità il metodo.

*Puoi fare piccole variazioni
al metodo ma la ricetta non
si cambia!*

Errori nello Studio

Esistono tanti errori in cui puoi capitare, molti di essi sembrano aiutarti, in realtà non fanno altro che peggiorare lo studio. Parliamone prima di definire come studiare perché sicuramente almeno una volta ti è capitato di commetterne uno o più di uno



Aumentare le ore di studio

Siccome non riesci a raggiungere i risultati che vorresti nello studio allora aumenti le ore di studio, passi ogni minuto che hai davanti al libro, salti i pasti e passi le notti in bianco. La quantità di ore non serve a nulla, se la qualità dello studio è zero.

*Tutti i numeri moltiplicati
per zero danno come
risultato zero.*



Perfezionismo

Sei un perfezionista se tendi a esagerare sui dettagli anche se hai studiato tutto il materiale del prof continui ad aggiungere, e cercare online siti, video, tutorial, senza mai sentirti preparato.



Il devo studiare

Fai questo tipo di errore se già alla prima ora di studio continui a ripeterti devo sapere, devo studiare, non mi ricordo e allora poi ti fanno prendere dall'Evidenziofilia.



Evidenziofilia

I più pericolosi errori nello studio sono quelli dovuti alla *malattia* dell'Evidenziofilia, legata all'uso di evidenziatori. Essa si può manifestare in varie forme.

Evidenziofilia n°1: Sottolineare la prima volta

“Se insegui due Conigli, scapperanno entrambi”

Proverbio Cinese

Tantissimi cercano di fare queste due cose insieme:

- Comprendere
- Capire cosa è importante.

E' pura follia, perché non puoi sapere da subito se quel concetto poi sarà spiegato meglio, oppure può capitare che non capisci bene alla prima lettura.

E quindi sai cosa fai quando non capisci un concetto?

Lo sottolinei! Come se bastasse sottolineare, per far sì che magicamente tu capisca quella parte.

Iniziare lo studio con gli evidenziatori, le matite e le penne in mano è insieme voler capire e scegliere cosa sia importante, tutto nello stesso momento.

Spesso accade che in realtà, non si capisce immediatamente alla prima lettura, perché la nostra mente è divisa in due metà, una vuole capire di che si parla e l'altra metà vuole immediatamente scegliere cosa è importante ricordare
STOP! STOP! STOP!

Evidenziofilia n° 2: Sottolineare Troppo

Nel dubbio sottolineei, **perché non si sa mai, allora colori** quello che pensi sia importante e forse anche questo.

Evidenziofilia n° 3: Terrore del Bianco

Spesso manifestata insieme alla n° 2. Sottolinei tutto il libro in una cacofonia di colori, così diventa una prateria di colori incredibili.

I colori fluorescenti sono utili per evidenziare i concetti in modo che spicchino di più, anche se usarne tanti ti affatica inutilmente la vista.

La distesa di colori sgargianti ti serve per raccogliere:

- l'argomento che pensi più importante;
- i concetti un po' meno importanti;
- nel dubbio sottolineei, perché anche non sai di cosa si parla, forse sottolineando lo capisci;
- in fine hai sottolineato perché forse anche quest'altro passaggio serve;
- insomma, alla fine sottolineei troppo!

Perché la paura è che se non ho sottolineato, allora non ho capito

Evidenziofilia n° 4: la legenda incredibile

Decine di colori differenti che di argomento in argomento cambiano secondo una logica che solo il miglior agente segreto potrebbe, forse, comprendere il codice per decifrare perché hai usato quel colore.

Ad esempio, **il rosso per le cose importanti qui, ma poi lì è per i dettagli, mentre il blu era... aspetta non ricordo!**

Evidenziofilia n°5: La Linea Perfetta

Armati di righello e squadre, **un concetto sarà evidente solo se la linea tracciata al di sotto di esso è perfettamente parallela.** *Ehy perfettino, sei anche tu dei nostri?*

Sottolineare con il righello è un gesto di perfezionismo per avere tutto preciso preciso. In realtà facendo così sprechi il tempo che potresti usare a leggere più velocemente.

Evidenziofilia n°6: Indecisione

A volte sottolinei interi paragrafi, altre volte nulla; saltellando di qua e di là sottolinei, perché altrimenti sembra che non stai facendo nulla.

Questo tipo di evidenziofilia si manifesta in biblioteche o aule studio, quando sei insieme a compagni affetti da evidenziofilia e per confronto se è un po' che non usi l'evidenziatore...



Evidenziatori? No grazie!



Terrore di rovinare il libro

“I libri si rispettano usandoli, non lasciandoli stare”

Umberto Eco

Vi è poi a volte l'esatto inverso dell'evidenziofilia che colpisce coloro che timorosi di rovinare per sempre un libro, lo trattano come se da un momento all'altro dovessero rivenderlo come nuovo.

Copertina protettiva, mai aperto completamente per non rovinarlo, assolutamente vietato scriverci!

Immagina se il meccanico per timore di rovinare le sue chiavi, non le sporcasse mai, quanto tempo gli occorrerebbe per riparare un'auto?

Il libro è lo strumento dello studio, pertanto usalo con rispetto, ma usalo.



Riassumere

Leggi-Riassumi e poi fa il riassunto del riassunto e infine sintetizza ancora.

Tantissimi hanno questo approccio che fa sprecare tonnellate di inchiostro e carta ogni anno senza ottenere risultati produttivi.

Inoltre, ci sono i professionisti del riassunto che per risparmiare tempo comprano i riassunti già fatti, i cosiddetti “bignami”, anche se poi ci mettono il doppio per comprendere questi riassunti di cui non hanno idea di cosa parlino.

I riassunti lineari non sono il miglior strumento, perché **non permettono di fare aggiunte, di migliorarli** se non con una riscrittura!

Nello studio è necessario rielaborare i contenuti dopo averli compresi e utilizzarli per ricordare, ne riparleremo nella parte del Ricordo.



Leggere e Ripetere da Robot

Leggi poi ripeti, ripeti allo specchio, ripeti e registrati, ripeti ripeti.

Almeno una volta nella vita ognuno ha ricevuto questo consiglio e in tanti lo continuano ad applicare.

E' controproducente perché il cervello si annoia a ripetere sempre le stesse cose e inoltre non c'è un reale interesse per la materia solo una robotica ripetizione!

Addirittura c'è chi ripete insistentemente qualcosa che non capisce, come se bastasse un certo numero di ripetizioni per garantire l'apprendimento e la comprensione.



Studiare in posizioni creative

Stare seduti in modo creativo, come ad esempio a testa in giù sul divano, fa sì che nel tuo studio tu abbia poca concentrazione, perché una parte del tuo cervello è sempre concentrata a capire se sei o meno comodo e se c'è un modo più comodo per studiare, perché dopo di un po' comunque il formicolio arriva.

Applica quello che troverai nel capitolo 4 riguardo le posture più corrette che permettono al tuo cervello di avere il massimo sempre.



Faccio come mi viene

Lo studente “faccio come mi viene” non ha regole e non le vuole. Ogni giorno inventa qualcosa, studia dove capita. Come mi viene è uno stile di studio incasinato come pochi.



La maratona “notte prima degli esami”

Non importa se ha a disposizione mesi, alla fine lo studente “*notte prima degli esami*” inizierà a studiare solo quando mancano poche ore alla verifica della sua preparazione.

Poteva fare una passeggiata e si è ridotto ad una maratona che lo distruggerà mentalmente e psicologicamente.

E la prossima volta non importa se andrà bene o male, questo è il “non metodo” che il maratoneta riaplicherà.



Studiare in situazioni difficili

*Mettiti a studiare nel tuo
nido riparato anziché in
mezzo alla tempesta*

Studiare con troppa confusione, in ambienti movimentati non è la situazione ottimale, come allenarsi in uno stadio durante una manifestazione.

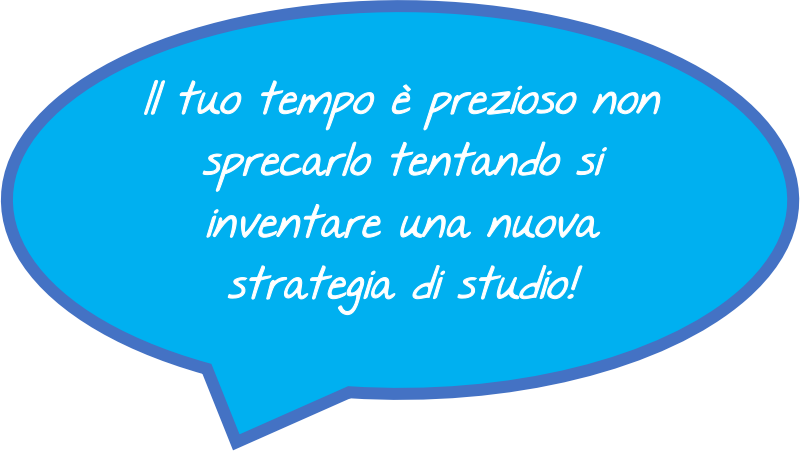
Per allenarsi, e quindi anche per studiare, è meglio riuscire a trovare un ambiente tranquillo.

Ma non puoi studiare sul bus, in treno?

Sì certamente e devi sfruttare quello che vedrai nel capitolo 4 a tuo favore.

Ad esempio, isolarti con la musica giusta nelle cuffiette o le cuffie antirumore, cercando di non guardarti troppo attorno per limitare le distrazioni.

Se devi scegliere, mettiti a studiare nel tuo nido riparato anziché in mezzo alla tempesta.



*Il tuo tempo è prezioso non
sprecarlo tentando di
inventare una nuova
strategia di studio!*

Come hai visto fino a qui, sono tantissimi gli errori, il consiglio che ti diamo è: sfrutta questo libro e troverai già tutti gli strumenti che ti servono per imparare.

Quando sei nato non hai dovuto inventare l'elettricità e neppure imparare a tessere per farti i vestiti, perché allora nello studio applicare il folle principio di reinventare tutto da zero?



Dalle parole ai fatti #1

1. Tutto è difficile prima di diventare facile, occorre solo esercitarsi
2. Riconosci gli errori di studio che hai fatto finora

CAPITOLO 2

Cosa è il metodo O.S.A.R.E.®

*“Imparare significa crescere,
e le nostre menti, a differenza dei nostri corpi
continuano a crescere fintantoché continuiamo a vivere.”*

Mortimer J. Adler

A tutte le migliaia di famiglie, uomini donne e ragazzi che si sono affidate o ci hanno affidato i figli in questi anni.

A tutti gli amici, nemici, parenti e conoscenti che ci hanno supportato, consigliato e, a volte, messo i bastoni tra le ruote. Grazie perché ci avete permesso di capire che non eravamo abbastanza, dovevamo crescere e che ci mancava ancora qualcosa che ora grazie a voi c'è.

BIBLIOGRAFIA

“Se mi fosse possibile fare un regalo alla prossima generazione, darei ad ogni individuo la capacità di ridere di se stesso.”

Charles m. Schulz

“Date al professore il minore numero possibile di mezzi coercitivi, così che l'unica fonte di rispetto da parte dell'allievo sia costituita dalle qualità umane e intellettuali del professore stesso”.

Albert Einstein

Aamodt, Sandra, e Sam Wang. Il tuo cervello: istruzioni per l'uso e la manutenzione. Mondadori, 2008.

Andrich Miato, Silvia. Strategie di lettura metacognitiva: attività per comprendere i testi in modo consapevole, riflessivo e cooperativo. Centro studi Erickson, 2015.

Atkinson, Richard C., e Michael R. Raugh. «An Application of the Mnemonic Keyword Method to the Acquisition of a Russian Vocabulary.» Journal of Experimental Psychology: Human Learning and Memory, vol. 1, fasc. 2, marzo 1975, pp. 126–33.
DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1037/0278-7393.1.2.126>.

Bartoletti, Alessandro. Lo studente strategico. Ponte alle Grazie.

Beahm, George W. Steve Jobs' life by design: lessons to be learned from his last lecture, the most popular graduation address in history. Palgrave Macmillan, 2014.

Berne, Eric Lennard. A che gioco giochiamo. 5. rist., Bompiani, 2020.

Bleakley, Chris M., e Gareth W. Davison. «What Is the Biochemical and Physiological Rationale for Using Cold-Water Immersion in Sports Recovery? A Systematic Review». *British Journal of Sports Medicine*, vol. 44, fasc. 3, marzo 2010, pp. 179–87. bjsm.bmj.com, <https://doi.org/10.1136/bjsm.2009.065565>.

Brady, Timothy F., et al. «Visual Long-Term Memory Has a Massive Storage Capacity for Object Details». *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 105, fasc. 38, settembre 2008, pp. 14325–29. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1073/pnas.0803390105>.

Brown, Peter C., et al. *Make It Stick: The Science of Successful Learning*. Unabridged., Dreamscape Media, 2014.

Buzan, Tony, et al. *The Most Important Graph in the World: And How It Will Change Your Life!* 1. Ed, Proactive Press, 2012.

---. *Usiamo la memoria*. Nuova ed. ampliata e Aggiornata., Sperling & Kupfer, 2012.

Buzan, Tony, e Barry Buzan. *Mappe mentali: come utilizzare il più potente strumento di accesso alle straordinarie capacità del cervello per pensare, creare, studiare, organizzare...* Tradotto da Laura Bianchi, 5. ed., Unicomunicazione.it, 2020.

Buzan, Tony, e Ira Rubini. *Usiamo la testa*. ONuova ed. completamente aggiornata], Frassinelli.

Cepeda, Nicholas J., et al. «Spacing Effects in Learning: A Temporal Ridgeline of Optimal Retention». *Psychological Science*, vol. 19, fasc. 11, novembre 2008, pp. 1095–102. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02209.x>.

Charron, Sylvain, e Etienne Koechlin. «Divided Representation of Concurrent Goals in the Human Frontal Lobes». *Science*, vol. 328, fasc. 5976, aprile 2010, pp. 360–63. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1126/science.1183614>.

Coley, David A., e Alexander Beisteiner. «Carbon Dioxide Levels and Ventilation Rates in Schools». *International Journal of Ventilation*, vol. 1, fasc. 1, giugno 2002, pp. 45–52. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1080/14733315.2002.11683621>.

Covey, Stephen R. *The seven habits of highly effective people: restoring the character ethic*. Simon and Schuster, 1989.

Cuddy, Amy. Amy Cuddy: Il vostro linguaggio corporeo determina chi siete. 1349103608. www.ted.com, https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_may_shape_who_you_are?language=it.

De Groot, Annette M. B. «Effects of Stimulus Characteristics and Background Music on Foreign Language Vocabulary Learning and Forgetting». *Language Learning*, vol. 56, fasc. 3, settembre 2006, pp. 463–506. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1111/j.1467-9922.2006.00374.x>.

Ebbinghaus, Hermann. *La memoria: un contributo alla psicologia sperimentale*. Zanichelli, Vicenza, ©1975.

Edwards, Betty. *Il nuovo disegnare con la parte destra del cervello: il grande classico che ha permesso a tutti d'imparare a disegnare*. 23. ed., Longanesi & C., 2021.

Eyal, Nir. *Indistractable: how to control your attention and choose your life*. Bloomsbury Publishing, London, 2020.

Fromm, Erich. *Avere o essere?* 30. rist., Mondadori, 2019.

Higashiyama, Akiko, et al. «Effects of l-theanine on attention and reaction time response». *Journal of Functional Foods*, vol. 3, fasc. 3, luglio 2011, pp. 171–78. ScienceDirect, <https://doi.org/10.1016/j.jff.2011.03.009>.

- Goldhill, Olivia. «Neuroscientists Say Multitasking Literally Drains the Energy Reserves of Your Brain». Quartz, 3 luglio 2016, <https://qz.com/722661/neuroscientists-say-multitasking-literally-drains-the-energy-reserves-of-your-brain>.
- Koch, Richard. The 80/20 manager: the secret to working less and achieving more. 1st North American ed, Little, Brown, 2013.
- Kolb, David A. Experiential learning: experience as the source of learning and development. Second edition, Pearson Education, Inc, 2015.
- Kornell, Nate. «Optimising Learning Using Flashcards: Spacing Is More Effective than Cramming». Applied Cognitive Psychology, vol. 23, fasc. 9, dicembre 2009, pp. 1297–317. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1002/acp.1537>.
- Jocko Willink «GOOD» (Official). [www.youtube.com, https://www.youtube.com/watch?v=IdTMDpizis8](https://www.youtube.com/watch?v=IdTMDpizis8). Consultato 18 febbraio 2024.
- Lorayne, Harry. Ageless memory: the memory expert's prescription for a razor-sharp mind. 1st trade pbk ed, Black Dog & Leventhal Publishers, 2009.
- Maltz, Maxwell. Psycho-Cybernetics. Updated and Expanded edition /, Souvenir Press, 2023.

- Marre, Quentin, et al. «Embodied Mental Imagery Improves Memory». *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, vol. 74, fasc. 8, agosto 2021, pp. 1396–405. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1177/17470218211009227>.
- Medina, John. *Il cervello: istruzioni per l'uso*. Bollati Boringhieri, 2010.
- Miller, George A. «The Magical Number Seven, plus or Minus Two: Some Limits on Our Capacity for Processing Information.» *Psychological Review*, vol. 63, fasc. 2, marzo 1956, pp. 81–97. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1037/h0043158>.
- «Multitasking: Switching Costs». <https://www.apa.org>, <https://www.apa.org/topics/research/multitasking>. Consultato 18 febbraio 2024.
- Navone, Giacomo, et al. *Genio in 21 giorni [i segreti dell'efficienza mentale: tecniche di memoria, lettura veloce, mappe mentali e strategie di apprendimento avanzato]*. Sperling & Kupfer, 2014.
- Nöteberg, Staffan, e Francesco Cirillo. *Pomodoro Technique illustrated: the easy way to do more in less time*. Pragmatic Bookshelf, 2009.
- Novak, Joseph D. *L'apprendimento significativo: le mappe concettuali per creare e usare la conoscenza*. Centro studi Erickson, 2001.
- Payne, Jessica D., e Elizabeth A. Kensinger. «Sleep's Role in the Consolidation of Emotional Episodic Memories». *Current*

Directions in Psychological Science, vol. 19, fasc. 5, ottobre 2010, pp. 290–95. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1177/0963721410383978>.

Piolat, Annie, et al. «Cognitive Effort during Note Taking». Applied Cognitive Psychology, vol. 19, fasc. 3, aprile 2005, pp. 291–312. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1002/acp.1086>.

Polito, Mario. Motivazioni per studiare: strategie per convincere a studiare a scuola e ad apprendere per tutta la vita; con oltre 100 disegni dell'autore. Ed. Riuniti Univ. Press, 2014.

Possenti, Maurizio, e Paola Cuppini. Tecniche di memoria e lettura veloce: per il lavoro per le lingue per esami e concorsi per dimezzare i tempi di studio : manuale completo del corso di Eureka. Nuova ed., Demetra, 2021.

Rampin, Matteo, e Farida Monduzzi. Come non farsi bocciare a scuola. TEA, 2018.

Robbins, Anthony. Unleash the Power within: Personal Coaching from Anthony Robbins That Will Transform Your Life!. Unabridged., Nightingale Conant Corp., 2012.

---. Unlimited Power. 1st Ballantine books ed, Fawcett columbine, 1987.

Rohde, Mike. The Sketchnote Handbook: The Illustrated Guide to Visual Note Taking. Peachpit Press, 2013.

Satish, Usha, et al. «Is CO₂ an Indoor Pollutant? Direct Effects of Low-to-Moderate CO₂ Concentrations on Human Decision-Making Performance». *Environmental Health Perspectives*, vol. 120, fasc. 12, dicembre 2012, pp. 1671–77. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1289/ehp.1104789>.

Sherlock Stagione 2.

«Sleep Strengthens Memories». *Nature*, vol. 469, fasc. 7331, gennaio 2011, pp. 447–447. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1038/469447c>.

Slutsky, Inna, et al. «Enhancement of Learning and Memory by Elevating Brain Magnesium». *Neuron*, vol. 65, fasc. 2, gennaio 2010, pp. 165–77. ScienceDirect, <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2009.12.026>.

Spitzer, Manfred, e Alessandra Petrelli. *Demenza digitale: come la nuova tecnologia ci rende stupidi*. 9. ed., Corbaccio, 2019.

Straube, Benjamin, et al. «Memory Effects of Speech and Gesture Binding: Cortical and Hippocampal Activation in Relation to Subsequent Memory Performance». *Journal of Cognitive Neuroscience*, vol. 21, fasc. 4, aprile 2009, pp. 821–36. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1162/jocn.2009.21053>.

Tanil, Clarissa Theodora, e Min Hooi Yong. «Mobile Phones: The Effect of Its Presence on Learning and Memory». PLOS ONE, vol. 15, fasc. 8, ago 2020, p. e0219233. PLoS Journals, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219233>.

The Cornell Note Taking System – Learning Strategies Center. <https://lsc.cornell.edu/how-to-study/taking-notes/cornell-note-taking-system/>. Consultato 18 febbraio 2024.

The puzzle of motivation | Dan Pink | TED. www.youtube.com, <https://www.youtube.com/watch?v=rrkrvAUbU9Y>. Consultato 18 febbraio 2024.

Tugend, Alina. Better by mistake: the unexpected benefits of being wrong. Riverhead Books, 2011.

UCSF Study on Multitasking Reveals Switching Glitch in Aging Brain | UC San Francisco. 11 aprile 2011, <https://www.ucsf.edu/news/2011/04/98360/ucsf-study-multitasking-reveals-switching-glitch-aging-brain>.

Zeisel, Steven H., e Kerry-Ann Da Costa. «Choline: An Essential Nutrient for Public Health». Nutrition Reviews, vol. 67, fasc. 11, novembre 2009, pp. 615–23. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2009.00246.x>.

INDICE

<i>Perché devi leggere questo libro!</i>	4
INTRODUZIONE	5
Come leggere questo libro	7
Come è organizzato questo libro	9
Acrostici	12
Tempo di uno Snack : Le tecniche immediate del metodo O.S.A.R.E.®	14
Errori da Evitare	15
La tecnica dei 3 Fogli	15
Dalle parole ai fatti #0	18
CAPITOLO 1 Facile o Difficile	19
Cos'è per te studiare?	21
Perché non hai ancora i risultati che desideri?	22
Errori nello Studio	23
Dalle parole ai fatti #1	33
CAPITOLO 2 Cosa è il metodo O.S.A.R.E.®	34
Cosa significa avere un metodo?	35
Sì, ma con me non funzionerà, io sono diverso!	38
Cosa è veramente studiare con il Metodo O.S.A.R.E.®?	41
Partiamo con il Metodo O.S.A.R.E.®	44
L'unica cosa che devi fare ora	46
Confuso? Il meglio deve ancora venire!	47
Dalle parole ai fatti #2	50
PARTE 1 ORGANIZZAZIONE	51
CAPITOLO 3 Il Piano	52
Perché avere un piano è importante per i supereroi?	53
Adesso è il momento di avere un ASSO!	54
L'asso vincente per te	56
Dalle parole ai fatti #3	74
CAPITOLO 4 Strumenti per vincere nello studio	77
Come si vincono le olimpiadi?	78

Studiare con i 5 Sensi _____	80
Vista _____	81
Udito _____	91
Gusto _____	94
Olfatto _____	111
Tatto _____	112
<i>Lista degli strumenti indispensabili _____</i>	<i>117</i>
Dalle parole ai fatti #4 _____	120
CAPITOLO 5 Strategia di studio _____	121
Pianificazione: Strategia e Tattica _____	122
Il Ritmo Nello Studio _____	124
Come affrontare qualsiasi sessione di studio? _____	126
La tecnica del Foglietto Piegato _____	130
Ritmo per ogni ora con il timer _____	134
Le pause _____	142
5 minuti per i Ripassi _____	144
Planning settimanale: cosa studierai oggi? _____	148
In che ordine? _____	152
Secondo me non funziona! _____	156
Pianificazione di un esame: Masterplan _____	159
Quante ore studiare al giorno _____	163
Pause e momenti difficili _____	165
Dalle parole ai fatti #5 _____	167
CAPITOLO 6 Tattica di Studio _____	169
Il flow _____	169
Zero Multitasking _____	172
Fai una cosa alla volta _____	175
Zero Tecnologia _____	176
Tecnica del Mandarin _____	180
Dalle parole ai fatti #6 _____	182
PARTE 2 STUDIO _____	183
CAPITOLO 7 Studio di qualsiasi testo _____	184
Davanti al libro _____	185

Prima di partire fatti le domande _____	186
Difetti della lettura _____	190
Inizia a studiare con 2 velocità _____	194
Cambia marcia alla tua lettura _____	203
Le domande da portare sempre con te _____	203
Prendi le parole chiave _____	205
Il cono dell'apprendimento _____	212
Cosa so? _____	214
Sfruttare i ritagli di tempo _____	215
Punti morti: Interruzioni - Quando trovi qualcosa di difficile _____	216
E dal vivo? Come sopravvivere alla lezione del prof. _____	217
Come Capire Qualunque Cosa _____	218
Dalle parole ai fatti #7 _____	221
CAPITOLO 8 Schemi Vincenti _____	223
Vantaggi degli schemi _____	227
Tipi di schema _____	229
Le regole dello schema vincente _____	230
Errori negli schemi _____	232
Domande sugli schemi _____	234
Schemi lineari a cascata _____	234
Come si crea uno schema a cascata _____	235
Mappe Mentali _____	238
Cos'è una Mappa Mentale _____	253
Cosa serve per fare una mappa _____	256
Come si crea una Mappa Mentale _____	257
Errori delle Mappe Mentali _____	261
Programmi per le Mappe Mentali _____	266
Vantaggi Universitari con le Mappe Mentali _____	267
Esercizio - Creare Mappe Mentali _____	267
Mappe Concettuali _____	268
Come fare una mappa concettuale _____	269
Dalle parole ai fatti #8 _____	274
CAPITOLO 9 Gli Appunti _____	276

“Prendere” Appunti	277
Appunti Liberi	279
Metodo Cornell	280
Mappe Mentali per prendere appunti	284
Dalle parole ai fatti #9	286
PARTE 3 ATTEGGIAMENTO	287
CAPITOLO 10 Cosa pensi?	288
Tutto nasce dai tuoi pensieri	289
Pensieri	292
Emozioni	296
L’abitudine vince la motivazione	300
Come cambiare un’abitudine	302
E se voglio una nuova abitudine ?	311
Azioni e Sudore - non ce la faccio più!	314
Dalle parole ai fatti #10	316
CAPITOLO 11 Nessun brutto voto è per sempre	317
Autosabotaggi	317
Il Tuo Freno a Mano	321
Come superare la Paura del fallimento	323
Come diventare indistruttibile	324
Zeigarnick non ti temo	325
Rimandare e Perfezionismo: hai avuto una ricaduta?	326
Tu che Tipo di Procrastinatore Sei?	328
Imparare a dire di NO	332
Rispetta per il tuo lavoro	334
Dalle parole ai fatti #11	337
PARTE 4 RICORDO	338
CAPITOLO 12 Le fondamenta memoria	339
Cos’è la memoria?	340
Perché dimentichiamo?	342
Visualizzare e tiktok	344
Il P.A.V.	347
La creatività	349

Ricordare con Stanze e Palazzi	350
Meditazione per la Concentrazione	356
CAPITOLO 13 Tecniche di memoria	359
Mnemotecniche	360
Acronimi e Acrostici	362
Le rime	365
Conversione fonetica	366
Come traduciamo le parole in numeri?	372
Uno schedario nella testa	375
Fotografia Mentale	377
Dalle parole ai fatti #13	381
PARTE 5 ESPRESSIONE	383
CAPITOLO 14 Comunicare ciò che sai	384
Semplifica con la mano della comunicazione	385
Dito Pollice - Prima dell'esame	386
Come si svolge l'esame?	388
Dito Indice - il giorno dell'esame	393
Dito Medio - Dominare l'ansia	396
Dito Anulare - Sedurre	404
Atterraggio	420
I primi 5 minuti di un esame scritto	421
Dito Mignolo - Il giorno dopo	424
Dalle parole ai fatti #14	425
PARTE 6 APPLICAZIONE	427
CAPITOLO 15 Il Metodo O.S.A.R.E.® Applicato	428
Studiare in DAD o Videocorsi	429
Flash Cards	432
Italiano	435
Geografia	440
Matematica e Fisica - Formule e Regole	442
Calcolo Rapido	448
Storia ovvero Date memorabili	453
Lingue Straniere	454

Metodo Keyword	456
Le parole fondamentali per partire con una lingua straniera	457
Esami, Universitari e non, in pochi giorni	464
Oltre lo studio: Nomi e visi	464
Come allenarti	468
Il Grafico più importante del mondo	469
Dalle parole ai fatti #15	479
<i>PARTE 7 THE END?</i>	480
<i>CAPITOLO 16 Basta chiacchiere</i>	481
Perché Ingredienti e Obiettivi non bastano	481
INIZIARE!	483
Risultati	484
Caso di studio 1	485
Caso di Studio 2	486
Cosa hanno in comune Ugo e Giulia	487
Coach degli studenti	488
Dalle parole ai fatti #16	489
<i>CAPITOLO 17 Regalo Finale</i>	490
Ama la Famiglia e scegli i tuoi amici	490
Viaggia leggero	492
Per avanzare sempre	494
I 10 Comandamenti dello studente O.S.A.R.E.®	497
Dalle parole ai fatti ∞	498
<i>RINGRAZIAMENTI</i>	507
<i>BIBLIOGRAFIA</i>	509
<i>INDICE</i>	519
<i>Indice Analitico</i>	525

Indice Analitico

10 Comandamenti dello studente O.S.A.R.E.	497	Conversione fonetica.....	366
5 Sensi.....	80	Cosa serve per fare una mappa.....	256
6 bisogni.....	304	Cosa studierai oggi.....	148
Abitudine.....	300	Creatività.....	349
Acqua.....	104	Cuffie.....	91
Acronimi.....	362	Curcuma.....	109
Acrostici.....	12; 362	Date memorabili.....	453
Allenarti.....	468	Decollo.....	408
Ansia.....	396	Difetti della lettura.....	190
Antiossidanti.....	95	Difficile..... <i>Vedi</i> Facile o Difficile	
Appunti.....	276	Domande del mattino.....	295
Appunti Liberi.....	279	Domande per affrontare testo.....	186
ASSO.....	54	Edgar Dale.....	212
Atterraggio.....	420	Errori.....	15
Aumentare le ore.....	23	Errori nello Studio.....	23
Autosabotaggi.....	317	Esami, Universitari e non, in pochi giorni.....	464
Avanzare.....	494	Evidenziatori.....	25
Barbabietola.....	99	Facile o Difficile.....	19
Caffè.....	99	Fisicità.....	294
Caffeina.....	99	Flash Cards.....	432
Calcolo Rapido.....	448	Flow.....	169
Cambiare abitudine.....	302	Foglietto Piegato.....	130
Candela.....	111	Foglio APPUNTI	15
Capire Qualunque Cosa.....	218	Foglio SVUOTATESTA	16
Circolo del successo	291	Foglio WOW	15
Circolo vizioso del depresso.....	290	Formule e Regole.....	442
Colina	99	Fotografia Mentale.....	377
Computer.....	89	Frutta secca.....	108
Confusione.....	47	Grafico più importante del mondo.....	469
Cono dell'apprendimento.....	212	Gratificazione	304

Gusto	94	Multitasking.....	172
Hai poco tempo	315	Musica	92
Il giorno dopo	424	Musica Classica	93
Illuminazione	87	Musica Pop.....	93
Imparare a dire di NO.....	332	Musica Zen.....	93
Incenso	111	Nomi e visi	464
Indistraibile	324	Obiettivi.....	54
INIZIARE.....	483	Olfatto.....	111
Insalata.....	105	ORAC	95
Interruzioni	216	Ordine delle materie.....	152
L'esame virtuale.....	389	Organizzazione	51
Lavagnetta	391	Ossigeno	107
Leggere e Ripetere	29	Palazzo della memoria	353
Leggio	90	Parole chiave	205
Lettura approfondita	201	Parole fondamentali	457
Lettura Esplorativa	195	Paura del fallimento	323
Lettura Vincente	194	Pause.....	142
Link method	344	PAV	344
Loci di Cicerone	350	Penna.....	113
Luce.....	87	Perfezionismo	24; 326
Magnesio	106	Pianificazione	53
Mandarino, tecnica del.....	180	Pianificazione di un esame.....	159
Mappe Concettuali.....	268	Piano.....	53
Mappe Mentali.....	238	Planning settimanale	148
Mappe Mentali Errori	261	Playlist musicali.....	93
Mappe Mentali per prendere appunti	284	Playlist pre-studio	94
Maslow.....	304	Postura	410
Matita B2	200; 208	Pre-Lettura.....	195
Meditazione per la Concentrazione	356	Primi 5 minuti di un esame	421
Memoria	339	Punti morti	216
Metodo Cornell.....	280	Quaderno.....	114
Metodo Keyword.....	456	Quaderno ad anelli	114
Mnemonotecniche.....	360	Regole dello schema vincente.....	230
Motivazione	296	Riassumere.....	28
		Rimandare.....	326

Rime.....	365	Sonno	100
Ripassi.....	144	Sottolineare documenti digitali.....	209
Ritagli di tempo.....	215	Sottomano giallo.....	88
Ritmo Nello Studio.....	124	Stanza dello studio	81
Routine	304	Strumenti	77
Rovinare il libro.....	28	Studiare in DAD o Videocorsi.....	429
Schedario Mentale	375	Studiare un testo.....	184
Schema Tipi di.....	229	Tatto	112
Schemi Errori negli.....	232	Tecnologia	176
Schemi lineari a cascata.....	234	Teina.....	100
Schemi Vantaggi.....	227	Temperatura	112
Schemi Vincenti	223	Thè.....	100
Scrivania	81	The Verde.....	109
Sedia.....	116	Timer.....	134
Sedia.....	86	Udito	91
Segnale	303	Uniforme	115
Segnalibro	203	Viaggia leggero.....	492
Silenzio	91	Vista.....	81
Skimming	195	Voce	419
Snack.....	97	Volo.....	409
Sonnellino	102	Zeigarnick.....	325