

I miei due grandi amici della crescita personale

Carta e penna!



Sono tre i vantaggi che puoi ottenere grazie alla scrittura:

1. **Memorizzazione** più efficace;
2. **Focalizzazione** mentale;
3. **Definizione** degli obiettivi.

Vediamoli tutti e tre più in dettaglio.

Memorizzazione più efficace

Qualsiasi forma di scrittura aiuta molto nella fase di **studio**. Puoi utilizzare carta e penna in maniera molto diversa, e tutto sta nello scegliere quello più adatto al tuo metodo di studio; io scrivo tutte le possibili domande che potrebbero capitarci durante un esame.

Scrivere ti costringe a perdere del tempo, a **riflettere attentamente** su quello che fai e studi. È stato già dimostrato in passato che ripetere ad alta voce un concetto aiuta la memorizzazione, perché in questo modo il cervello è coinvolto con stimoli provenienti da uno dei cinque sensi (l'udito). La stessa cosa si verifica quando scrivi un concetto o anche una semplice frase: **coinvolgi la vista nella memorizzazione**, e questo la rende più efficace.

Quando devi memorizzare qualcosa, quindi, non limitarti a leggere e ripetere nella tua testa: utilizza in vari modi carta e penna, fino a trovare il metodo che più si confà alle tue caratteristiche. Ricorda che la maggior parte delle persone al mondo hanno prevalentemente una memoria di tipo visivo, quindi non dimenticare di coinvolgere i tuoi occhi il più possibile durante il processo di apprendimento. Puoi utilizzare dei colori diversi, dei

disegni (anche abbozzati vanno benissimo) o un qualsiasi altro stratagemma ti venga in mente.

Già che ci sei... Perché non ti vai a rileggere alcuni articoli passati sulla memorizzazione?

- [Memorizzazione a lungo termine](#)
- [Come memorizzare un elenco senza fatica](#)

Focalizzazione mentale

Ritorna qui un grande “classico” di cui parlo fin dagli albori di Mindcheats (*Trucchi per sfruttare la mente*): la famigerata focalizzazione mentale!

Il cervello è in grado di raccogliere una quantità immensa di stimoli dai cinque sensi, ma si trova poi ad affrontare un problema non da poco: non ha abbastanza potenza di calcolo per **elaborarli** tutti. La capacità del cervello è insomma un collo di bottiglia per la nostra attenzione ai particolari e per la concentrazione.

Il cervello è ben consapevole di questo limite, e lo aggira grazie a quella che viene definita **attenzione selettiva**: la capacità di focalizzarsi su un unico compito ignorando tutti gli altri stimoli. Per farti un esempio: stai girando per strada e, improvvisamente, noti fra la folla un clown che cammina sulle mani. Come reagisce la tua mente? Si concentra su quella particolare persona, perché il suo abbigliamento inusuale attira l’attenzione del cervello e aumenta la focalizzazione. Se accanto al clown sta camminando un tuo amico, probabilmente non lo noterai nemmeno.

Puoi utilizzare carta e penna per controllare questo processo in maniera molto semplice, basta seguire i seguenti passi:

- **Scegli su cosa vuoi focalizzarti**: ovviamente, se vuoi in maniera conscia decidere la focalizzazione del cervello, prima di tutto devi sapere verso cosa direzionarlo. Può essere un tuo obiettivo personale o professionale (passare un esame), ma anche un principio più generale come “essere felice”;
- **Scrivilo su carta**: ti consiglio di farlo a mano, visto che non devi stare a scrivere un poema e non ti prenderà comunque molto tempo. Scrivere su carta aiuta maggiormente perché aggiunge un grado di personalizzazione e di emozione: quella frase l’hai scritta tu, non hai ordinato ad un computer di farlo;

- **Personalizza quella scritta.** Adesso hai il tuo foglio di carta con una frase sopra, bene, aggiungi qualche dettaglio che lo renda ancora più unico. Se sei capace a disegnare il modo più semplice è quello di abbozzare qualcosa, anche uno schizzo di pochi secondi. Se invece sei una frana come me, puoi usare sottolineature varie, figure geometriche, colori, macchie di caffè... Insomma, qualsiasi cosa va bene;
- Ora **appendi quel foglio in bella vista**, dove dovrai per forza vederlo più volte al giorno. In questo modo costringerai la mente a pensare più volte a quel concetto e a quella frase, migliorando la focalizzazione;
- Se vuoi, puoi **usare l'ancoraggio**.

Definizione degli obiettivi

Per concludere, puoi usare carta e penna anche per **definire gli obiettivi in maniera semplice ed efficace**.

Prima di tutto chiudi gli occhi, e immagina come staresti se tutti i tuoi obiettivi si realizzassero. Bene, adesso prendi carta e penna e scrivi in un elenco puntato quali sono le cose che devi fare e gli obiettivi che devi raggiungere per arrivare a quello stato. Infine prendi ogni singolo traguardo e suddividilo in più punti, **spezzetta il tuo obiettivo centrale** nei suoi passi fondamentali. Possono essere tre come trecento, dipende dalla complessità di quello che vuoi fare. Ricorda in questa fase di essere molto ma molto specifico, perché ogni passo deve poter essere completato in massimo una settimana.

Ora rileggi quel foglio e **datti da fare per completare il primo passo!** Una volta fatto, prendi la penna e cancella fisicamente il primo punto dal foglio. Ricordati di farlo ogni volta che completi un nuovo *step*: in questo modo avrai un riscontro visivo dei tuoi progressi, e ti sentirai molto più motivato a continuare! Se lasci invece la lista sempre intonsa, il tuo cervello la interpreterà come se tu ancora non avessi fatto alcun progresso. Inutile dire che questo è un pensiero molto demotivante, perché ad uno sforzo non è accompagnata una ricompensa immediata.

Conclusioni

Spero di averti convinto che **carta e penna** sono veramente i tuoi più grandi amici dello sviluppo personale. Scrivere non costa niente, quindi

quando sei nel dubbio non esitare a farlo! Puoi applicare questi tre principi in molti altri ambiti al di fuori di quelli che ho riassunto qui: io ti ho fatto degli esempi, ma l'applicazione di visualizzazione mentale e definizione degli obiettivi va molto al di là di quanto qui descritto. Ma come ben puoi immaginare, è impossibile riassumere un argomento così vasto in un semplice post.

Quindi ti invito, ancora una volta, a **sperimentare per conto tuo** quanto ti ho appena detto: se queste applicazioni funzionano bene per me, non significa che tu non ne possa trovare di migliori. La crescita personale è, come dice il termine, *personale*: va quindi adattata ad ogni individuo, io non posso fare altro che indicarti la via migliore da percorrere. La parte operativa spetta sempre a te!