

SPOILER: NON E' QUANTO STUDI MA COME

**Perché ore e ore di studio matto e disperatissimo e
ripetizioni non funzionano**



1. NON CURI LA MOTIVAZIONE

Ogni volta, prima ancora di aprire il libro, serve fare un recap sul perché vuoi studiare e mantenere acceso quel “motore interno”.

- La motivazione non è un optional: è il **carburante** che ti porta da A a B e ti aiuta a sopportare la fatica e la noia inevitabili nello studio.
- Senza motivazione, ogni sforzo costa il doppio e rende la metà.
- La motivazione è legata alla dopamina e al ciclo di ricompensa: quando percepisci progressi e risultati, il cervello rilascia dopamina, rinforzando la voglia di continuare. Senza piccoli obiettivi e ricompense, questo meccanismo si spegne.

Il ciclo di REWARD:

1. Stimolo → ti poni un obiettivo.
2. Azione → lavori per raggiungerlo.
3. Ricompensa → ottieni un risultato concreto.
4. Rinforzo → il cervello associa l'impegno al piacere e ti motiva a ripetere il comportamento.

2. IGNORI IL TUO CANALE DI APPRENDIMENTO PIU' EFFICACE

- Alcuni memorizzano meglio ascoltando (**canale verbale**).
- Altri hanno bisogno di vedere (**canale visivo**: schemi, mappe concettuali, grafici).
- Altri ancora imparano scrivendo e rielaborando (**canale cinestetico**).

Studiare senza sapere bene come funziona il tuo cervello è come provare a montare un mobile IKEA senza istruzioni: ci riesci, ma con molta più fatica.

3. IL PERCHE' E' ESTERNO

Un percorso di studi è lungo, complicato e attraversa la tua vita proprio mentre ti stai evolvendo.

Ad un certo punto ti dimentichi perchè lo stai facendo e la motivazione per continuare a farlo diventa esterna (genitori, professori, confronti con gli altri).

- **Quando percepisci lo studio come "tempo sprecato", la motivazione crolla.**
 - È fondamentale trovare un legame personale con ciò che stai imparando: cosa ti serve? Dove ti porterà? Come può arricchire la tua vita? Sei tu a stare seduto a studiare, non chi ti mette pressione.
- Senza un significato interno, la spinta esterna dura poco e si esaurisce presto.

4. MANCANZA DI COLLEGAMENTI E DI RETE DELLA MEMORIA

La memoria non è un archivio ordinato in cassetti: è una rete viva di connessioni.

- **Più le informazioni sono collegate tra loro, a ricordi personali o a emozioni, più restano impresse.**
 - Quando studi, prova a **legare i concetti a cose che ti piacciono**, a esperienze che hai vissuto, a immagini o storie che ti emozionano.
- L'emozione è un potente catalizzatore della memoria.**
- Crea collegamenti e spigagli a qualcun altro come se l'altro non sapesse nulla. Spiegare a qualcuno, con parole tue, è uno dei modi più efficaci per consolidare ciò che hai imparato.

Quando provi un'emozione intensa, nel cervello si attiva **l'amigdala**, una struttura del sistema limbico che "legge" la rilevanza emotiva di ciò che accade.

L'amigdala comunica direttamente con **l'ippocampo**, il centro che **trasforma le esperienze in ricordi a lungo termine**.

Come funziona:

1. Emozione → attivazione dell'amigdala.
2. L'amigdala stimola il rilascio di noradrenalina e adrenalina.
3. Questi neurotrasmettitori "segnalano" all'ippocampo che l'informazione è **importante**.
4. **L'ippocampo consolida più rapidamente e stabilmente quel ricordo.**

 Risultato: se associ un concetto a un'immagine vivida, a un ricordo personale o a un'emozione, sarà più facile e veloce richiamarlo in futuro.