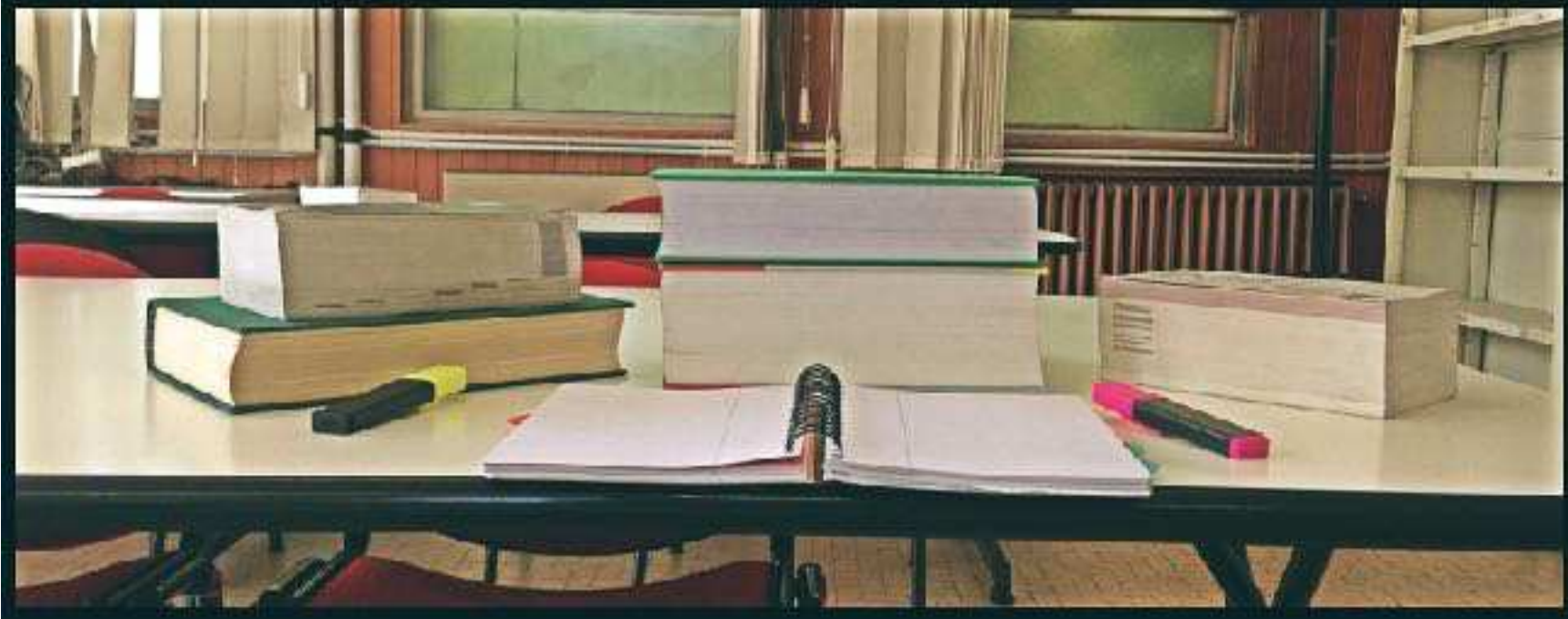


Il Metodo di Studio Giurisprudenza Facile

- come preparare **1 esame di diritto** con successo -
in 6 giorni



- Giuseppe Moriello -

 GiurisprudenzaFacile.it

Copyright © 2016 GiurisprudenzaFacile.it

Indice

1. Intro	5
• Perché dovresti leggere questo eBook	5
• La mia svolta	8
• Tu quale sei?	15
• Quanto Tempo ci vorrà?	16
• Come si acquisisce una nuova abilità	18
• Il percorso che faremo insieme	20
• Le 3 regole del Metodo di Studio GF	21
2. Memoria Prodigiosa	23
• Il segreto per avere una memoria prodigiosa	23
• Memorizza meglio l'uomo o il computer?	23
• Cosa memorizzava l'uomo delle caverne?	25
• In cosa è potente la nostra mente?	26
• Le 3 Chiavi per una memoria perfetta	30
• Intro: Visualizzazione	30
• La prima chiave: L'Associazione	31
• La tecnica della Catena	33
• La seconda chiave: I Loci	37
• Il cervello dei campioni della memoria: cos'ha di diverso?	39
• Come avere la memoria di un computer	41
• La terza chiave: L'Immaginazione	43
• Come memorizzava Cicerone	44
• I Trigger	46

Indice

• Creare immagini d'impatto: Usare il P.A.V.	48
• Come memorizzare i numeri	52
• Come memorizzare gli articoli	57
• Essere artisti della memoria	60
• Il Palazzo della Memoria	62
• Selezionare i Loci	64
• La tecnica del Grappolo	68
• Ordiniamo le Stanze	68
• Memorizzare di più con meno sforzo	70
• Come avere Loci infiniti	72
• Magnum Universe Method	73
3. Prima dello Studio: Come sviluppare una Psicologia Robusta	79
• Massima concentrazione!	80
• Il Rilassamento	81
• Lo stato emotivo	83
• Cosa ti dici?	83
• Come combattere i pensieri negativi	84
• Come acquistare fiducia in se stessi	86
• Come cambiare il potere dei ricordi	89
• Come ci influenza il dialogo interno	90
• l'Energy Drink Naturale	95
• Tutta la verità riguardo l'autostima	97

Indice

• Come ti influenza l'ambiente	105
• Dimmi se guardi il Telegiornale e ti dirò chi sei	107
4. Il Metodo di Studio GF	110
• L'ambiente	110
• Come deve essere la luce?	111
• Come deve essere il piano di studio?	111
• Alza la testa!	112
• Come non essere mai stanco	113
• Previene la stanchezza	113
• Perché sei crucciato?	115
• Il sonno	116
• L'alimentazione	116
• Lettura: più veloce, più efficace	117
• Sai leggere?	117
• Un'attività inutile che sta rubando il tuo tempo	120
• Come capire cosa studiare	122
• Brucciare il libro	127
• Come si evidenzia in maniera efficace	128
• Gli Schemi a Cascata	134
• Le Mappe Concettuali	141
• È utile ripetere ad alta voce?	147

Indice

• Come entrare nello stato di massima produttività	149
• Come smettere di rimandare	153
• Come gestire il nostro tempo per rimanere sempre concentrati	155
• Come ritrovare la motivazione per lo studio	161
• Il Metodo di Studio Giurisprudenza Facile	167
• Cliché	173
5. Prima dell'esame: Accedere al massimo potenziale	177
• La Tecnica del Monaco: Come trasformo l'ansia in energia positiva	181
• La Tecnica del Pendolo: Come essere sempre brillanti	185
• La Tecnica del Leone: Come acquisto forza e sicurezza prima dell'esame	190
• Cosa fare la notte prima degli esami	196
• Cosa fare i minuti prima dell'esame	199
• Cosa fare dopo l'esame	200
• Congratulazioni!	204
• Ringraziamenti	205
• Chi è l'autore	206

Capitolo I

INTRO

Perché dovresti leggere questo eBook

Dopo aver trascorso un anno chiuso in casa per preparare Procedura Civile I e II ed aver collezionato *due voti pessimi* (20 e 20) sono arrivato veramente al limite. Ero così *frustrato* da risultare intrattabile. Di solito si dice che non puoi avere una *media alta*, una *vita sociale* e *8 ore di sonno* contemporaneamente. *Io non avevo nessuna di quelle tre cose.*

Nonostante io studiassi così tanto da non avere il tempo di vedere né i miei amici né la mia ragazza, *la mia media era mediocre* e al mio quarto anno avevo dato *metà degli esami previsti dal programma.*

Mi erano rimaste *due strade*:

- 1) Lasciare l'università.
- 2) Iniziare a capire qual era il mio problema, per poi trovare una soluzione.

Ho scelto la seconda e così un bel giorno di pioggia, guardando fuori dalla finestra (che scena romantica), ho iniziato a farmi questa domanda:

"Cos'è che fa di uno studente di successo, uno studente di successo?"

Questo non è uno dei soliti libri che ti danno consigli teorici senza alcun riscontro con la realtà.

Questo metodo di studio è frutto di *ricerche* ed *esperimenti* che hanno richiesto *due anni di lavoro*.

Mi sono messo in discussione e *le ho provate tutte*, fino a quando la mia *memoria* non ha iniziato a funzionare perfettamente, fino a quando non ho superato *l'insicurezza* e *l'ansia pre-esame*, fino a quando non ho realmente capito come funziona la psicologia umana e *cosa fa la differenza tra uno studente di successo e uno studente in difficoltà*, soprattutto quando quest'ultimo non riesce a capire né dove sbaglia, né come può fare a migliorare la propria situazione.

Lo so che stai pensando! Più o meno una cosa del genere:

“Ma quale migliorare? C'è chi è portato e chi non è portato per studiare giurisprudenza.”

Era quello che pensavo anche io, ma in questo libro sono sicuro che ti convincerò del contrario.

Aspetta! Forse stai anche pensando: “Questo è un altro di quei corsi di memoria che ti insegnano le solite mappe mentali e i soliti trucchetti memorizzare lunghe serie di numeri.”

Molti studenti mi mandano dei messaggi perché sono rimasti delusi dai Corsi di memoria da 1500 € e non sanno cosa fare.

Anzi, alcuni mi insultano pure tramite mail, credendo io sia uno di quei volantinatori che ti fermano per strada.

Ho aperto questo Blog proprio perché mi sono accorto che i libri e i corsi che trovi in giro sono troppo generali.

Si rivolgono un po' a tutti e proprio per questi hanno poca utilità per l'università.

Giurisprudenza Facile non è un corso di memoria né un corso di lettura veloce.

È un Sistema Scientifico Testato e Funzionante per preparare gli esami di diritto in 6 giorni con Voti Medio/Alti.

Specifico per Giurisprudenza e per nessun'altra facoltà.

Non è un'accozzaglia di consigli né un insieme di strumenti

Sappi che io *ti invidio*. Avrei voluto che qualcuno avesse scritto questo libro per me qualche anno fa, in modo da risparmiarmi lo strazio di passare ore e ore lontano dai miei amici, dalla mia famiglia, dalla mia ragazza, chiuso in una stanza, a “studiare”, a perdere tempo, a sfogliare le pagine con la perenne impressione di non riuscire a ricordare nulla.

Avevo attorno a me buste dell'immondizia piene di evidenziatori gialli, arancioni e verdi. Ore ed ore passate con la testa abbassata sui *mattoni di Giurisprudenza*, la cui dimensione penso conosca bene anche tu.

Inizialmente ho letto decine di libri e fatto vari corsi su come migliorare il mio metodo di studio ma: *hanno tutti fallito*.

Anzi studiavo di più di quanto studiavo prima, e con risultati più scarsi. Così dopo un po' tornavo al solito *metodo di studio del “leggere e ripetere”* sperando che qualcosa mi rimanesse in testa.

Perché hanno fallito?

Perché queste fonti parlano di un metodo di studio generale che dovrebbe funzionare per tutte le materie ma che, in realtà, non funziona per nessuna proprio perché non tiene conto delle differenze.

Perché questo eBook è diverso?

Perché è stato scritto appositamente per *superare le difficoltà* di chi deve preparare gli *esami di Giurisprudenza*. Se studi il diritto non troverai in giro materiale migliore e più specializzato di questa guida.

La mia svolta

In realtà non è stata una svolta improvvisa, è stato più un lungo percorso, ma dato il punto di arrivo, ne è valsa sicuramente la pena.

Il *primo passo* è stato trovare davvero il modo di migliorare la mia memoria.

Un giorno lessi un articolo che parlava del **World Memory Championship**, una competizione internazionale in cui i partecipanti si confrontano in prove mnemoniche assurde.

In quell'articolo lessi che il campione aveva appena memorizzato l'esatto ordine di un *mazzo di 52 carte* in *20 secondi*. Record mondiale.

Più di 2 carte al secondo!

Mi sembrava una cosa *impossibile*. Non avrei saputo farlo nemmeno in 20 minuti e lui l'aveva fatto in 20 secondi.

È bastato girare un po' per il web per capire che i grandi mnemonisti (coloro che utilizzano le mnemotecniche) *facevano ben altro* che imparare l'ordine dei mazzi di carte. Memorizzavano numeri, parole ed immagini casuali, ad una velocità impressionante. Cosa più importante scoprii che, non era un talento naturale, ma avevano una tecnica per farlo, il **Palazzo della Memoria**, e che, cosa ancora più importante, era una tecnica che si basava sul naturale funzionamento della nostra memoria e che, quindi, chiunque al mondo poteva utilizzarla per fare cose incredibili.

Giusto per citare qualche record: 4140 cifre binarie in 30 minuti, 501 numeri decimali in 5 minuti, 124 parole casuali (in ordine) in 5 minuti etc. etc.

Nonostante la potenza di questa tecnica né gli autori esperti italiani, né i *corsi di mnemotecniche* da migliaia di euro che si tenevano in Italia, insegnavano a padroneggiare la tecnica.

Ho dovuto leggere *decine di libri* in lingua inglese per poter avere le informazioni necessarie ad utilizzare correttamente il Palazzo e per capire se, effettivamente, questa tecnica poteva essere utilizzata per i miei studi universitari, ossia sui *mattoni di Giurisprudenza*.

In poche parole, avrai già capito perché ero così interessato:

Se il campione mondiale era riuscito a memorizzare un mazzo di carte in 20 secondi, *quanti articoli* del codice penale potevo memorizzare io in cinque minuti? Quante *date*? Quanti *termini tecnici*? Quante *informazioni utili* per il mio studio? Per i miei futuri colloqui di lavoro? Quanto poteva

incidere, avere una *memoria infallibile*, sul mio ingresso nel mondo del lavoro?

Ho provato, *ho sperimentato sulla mia pelle*, ho fatto i miei errori, li ho corretti e alla fine sono riuscito a trovare il modo di utilizzare questa tecnica per preparare i miei esami.

Non è stato facile. All'inizio credevo che bastassero varie tecniche messe insieme alla rinfusa, per migliorare il mio Metodo di Studio.

Mi ero illuso che bastasse il Palazzo della Memoria e qualche Mappa colorata.

Dopo varie peripezie ho capito che era tutto il Sistema che non andava bene. Avevo bisogno di un processo, non di un insieme di strumenti scollegati tra loro.

Studiare è un po' come cucinare

Studiare un esame è come seguire una ricetta. **Ci sono fasi precise da rispettare**, non puoi mischiarle altrimenti succede un disastro.

Se vuoi fare le Crepes hai bisogno di

- 1) Far sciogliere il burro.
- 2) Sbattere le uova.
- 3) Aggiungere il latte
- 4) etc. etc.

Se metti la farina direttamente nella padella ti ritrovi con mezzo chilo di farina bruciata.

La stessa cosa vale per lo studio. C'è bisogno di seguire un determinato processo per avere il risultato Migliore.

Se “studi a caso”, non è che hai la farina bruciata, ma succedono comunque cose brutte come per esempio:

- 1) Hai sempre la sensazione di non aver studiato abbastanza.
- 2) Non riesci a trasmettere la tua reale preparazione.
- 3) Hai sempre confusione in testa.
- 4) Ti sembra sempre di non ricordare nulla.

Se hai uno di questi Sintomi è perché probabilmente **non hai ancora trovato un Metodo di Studio Ideale.**

È così che è nato questo metodo di studio. Cercando il processo ideale. Ed è quello che troverai in questo eBook. Un processo da applicare dall’inizio alla fine, passo dopo passo.

Un processo che non troverai da nessun'altra parte perché nato dalla mia esperienza e dai ragazzi che ho aiutato. Il tutto condito dalle ricerche dei più grandi esperti di apprendimento del mondo.

Il primo esame su cui ho sperimentato il **Metodo GF** è stato **Diritto dell'Unione Europea**, per cui ho preparato **850 pagine in 6 giorni**, prendendo **30**.

In 13 mesi ho dato 14 esami di cui, oltre a Diritto dell'Ue, **Diritto Civile** (28 - preparato in 10 giorni) **Diritto Amministrativo** (30 - in 10 giorni) e **Diritto Commerciale** (24 - preparato in 6 giorni). Questi sono risultati che prima avrei ritenuto fisicamente **impossibili da ottenere**: anche per un esame di 6 crediti impiegavo minimo un mese.

Grazie a questo metodo mi sono laureato in corso all'università di **Bologna** il Marzo del 2016. Ma oramai non sono nemmeno più il Testimonial Principale. Oramai gli studenti a cui ho insegnato il

Metodo hanno superato di gran lunga i miei risultati.

Ho anche partecipato all'**Italian Memory Championship 2015** conquistando il terzo posto tra gli italiani e il decimo a livello internazionale.

Non posso credere che nel **2015**, noi studenti di giurisprudenza, siamo ancora all'oscuro della tecnica mnemonica più potente che sia mai stata creata.

Il Palazzo della memoria ha fatto di **Cicerone** il più grande avvocato di tutti i tempi. Grazie ad essa riusciva a tenere discorsi di 6 ore continuamente, senza alcun supporto cartaceo.

La **Memoratio** era una delle fasi essenziali per Cicerone nella preparazione di un discorso, e nelle sue opere sottolinea continuamente come, senza la capacità di ricordare, sia impossibile tenere un discorso efficace.



*Foto della premiazione con il giudice e con **Matteo Salvo**:*

Link per vedere i miei Risultati:

<http://www.world-memory-statistics.com/competitor.php?id=2815>

È normale pensare che per certi personaggi come lui la capacità di ricordare fosse un *talento*, ma è lui stesso nel *De Oratore* che, parlando del Palazzo della memoria, afferma:

”Quasi nessuno è di memoria così solida da poter ricordare l’ordine di parole, nomi o concetti senza apposite tecniche di organizzazione mentale, o viceversa così fragile da non poter migliorare grazie all’abitudine e all’esercizio.”

Cicerone è solo uno dei grandi uomini del passato che hanno utilizzato il Palazzo della memoria per rendere perfetta la propria memoria: **Giordano Bruno** fu tacciato di stregoneria per quanto fosse prodigiosa la sua memoria grazie al palazzo.

Ho quindi iniziato a diffondere finalmente questa tecnica, per liberare anche altri studenti di Giurisprudenza dalla schiavitù dell’eterno *“leggere, sottolineare e ripetere”* e, non preoccuparti, chiunque

tu sia, qualsiasi sia la tua situazione attuale, *questo metodo funzionerà anche per te*.

Non sto parlando di una bacchetta magica, semplicemente *il metodo GF fa funzionare la tua mente*, qualsiasi cosa tu debba imparare, e si basa su principi scientificamente dimostrati.

Ovviamente qui non si tratta di essere o non essere dei pappagalli. *Avere una buona memoria è necessario*, al di là del tuo comprendere la materia.

Ti mostrerò, inoltre, come ho migliorato sensibilmente anche la comprensione e la capacità di conservare ciò che mi interessa dentro di me, per quanto tempo desidero.

Ora, chiudi gli occhi e prova ad immaginare questa scena:

- **Studiare è diventato per te semplicissimo:** prepari gli esami in pochi giorni e il tuo libretto è una lunga serie di 30.
- **Riesci a memorizzare qualsiasi cosa con una facilità inaudita:** 30 vocaboli in lingua straniera in 15 minuti, le date, gli articoli di codice o i termini complessi.
- **I tuoi genitori e i tuoi parenti** sono tutti riuniti alla tua festa di laurea, **fieri** di te e dei successi incredibili che hai ottenuto.
- La **crisi** e l'**inflazione** di laureati in giurisprudenza **non sono più un problema per te**, perché riuscirai a fare con semplicità, cose che agli altri sembrano impossibili

Grazie a questo manuale potrai vivere questo cambiamento. Inoltre, **non perderai tutto il tempo che ho perso io** a sperimentare, a capire cosa funziona e cosa no.

Ho costruito per te un percorso guidato e pratico. Sarà un processo piacevole che ti accompagnerà ad applicare il **Metodo GF** passo passo.

Sappiamo benissimo però, che **la memoria non è tutto**. Se non sei capace di gestire la tua emotività non andrai lontano. Avrai sempre e comunque un nemico nella tua testa che in qualche modo ti saboterà, che questo si chiami paura, tristezza, ansia, frustrazione e così via...

Non ti spiegherò solo le **strategie** e le **tecniche** che utilizzo per memorizzare, per sottolineare o per schematizzare, ma anche quelle **che utilizzo per gestire la mia emotività**, per rendere il massimo durante lo studio e al momento dell'esame. Ho provato davvero tutte le strategie possibili per ogni fase dello studio (schematizzazione, evidenziazione, memorizzazione, ripetizione), e quelle che ti spiegherò in questo libro sono solo quelle che

funzionano, sia per me, sia per gli studenti che ho già aiutato.

Non l'ho ancora detto ma forse è la cosa più importante: questo metodo è diverso dalla memorizzazione meccanica delle informazioni, ossia dal solito "leggi e ripeti". Questo approccio all'apprendimento non è passivo, statico o sterile come quello a cui siamo sempre stati abituati, ma **creativo, dinamico e stimolante**, e la prima regola è **non annoiarsi mai** mentre si studia, qualsiasi informazione tu debba memorizzare.

Penso che trasformare tutto il tempo passato sui libri, che per la maggior parte di noi studenti è la noia più assoluta, in qualcosa di **piacevole**, sia qualcosa di inestimabile. Capisci ora perché ho detto che ti invidio?

- Lo Scettico Saggio e lo Scettico Sasso - E Tu quale sei?

Ci sono due tipi di scettico:

Il **sasso**: "No, io non credo a queste stronzate."

Il **saggio**: "Se non provo, non credo."

Di solito lo **scettico sasso** resta sempre uguale nel tempo, ha una mentalità chiusa, quindi non riesce ad adattarsi ai cambiamenti, non scopre mai nuovi punti di vista, vive una vita noiosa e statica, all'insegna delle convinzioni depotenzianti a cui si è oramai affezionato. In realtà non è scettico, ha solo paura delle novità, perché si sente incapace di gestirle.

Lo **scettico saggio**, invece, non si fa prendere in giro ma, allo stesso tempo, sa che l'essere umano trova la propria felicità nella crescita costante, che questa è in tutte le cose e per questo ama provare.

Ma solo quando ha provato, allora crede.

In questo libro leggerai cose assolutamente non convenzionali, ma ti aiuteranno a rivoluzionare la tua vita universitaria, come hanno aiutato me a rivoluzionare la mia.

Non so quanto ti convenga bollarle come stronzate. All'inizio l'avevo fatto anch'io, ma quando mi sono convinto ad essere un po' meno *scettico sasso* e un po' più *scettico saggio*, allora ho provato, funzionavano, ho ottenuto i miei risultati, poi ho iniziato a divulgarle ed ecco che sono arrivate a te.

Ora tocca a te, sta a te decidere cosa farci.

Quanto ci vorrà per applicare il Metodo?

Se ti illudi che sarà sufficiente leggere questo libro per diventare una macchina per dare esami, ti consiglio di cambiare strategia.

Bernard Shaw disse: "*Se insegnate qualcosa a uno, non imparerà mai.*"

Se davvero vuoi iniziare questo percorso e ottenere dei risultati, ***non devi vedermi come il tuo insegnante***, o come un guru che ti infonderà la scienza mistica.

Non esiste nessuno che può importarti la conoscenza. È per questo che il nostro sistema scolastico è così fallimentare, perché si basa sull'imposizione teorica e non sul coinvolgimento pratico.

È per questo che gli studenti non ricordano nulla di quello che studiano: ***perché non fanno, non applicano.***

L'unico vero insegnante è l'esperienza.

Solo facendo e impratichendoti, riuscirai ad interiorizzare ciò che troverai in questo libro. Critica e metti in discussione tutto. Prova prima di credere.

Giorno dopo giorno *sarà tutto più chiaro e più facile.*

All'inizio magari non riuscirai a studiare 20 pagine all'ora, magari solo 7, ma giorno dopo giorno, diventando *sempre più padrone* delle tecniche, arriverai anche a 30-40 pagine all'ora.

Non sto dicendo che dovrai aspettare *anni* per arrivare a questi livelli, *dipenderà tutto da te*, da quanto tempo dedicherai a sviluppare queste nuove abilità. Inoltre, in questo eBook non troverai solo tecniche che dovrai imparare a padroneggiare ma anche consigli che ti permetteranno di *risparmiare tantissimo tempo sin da subito.*

Tieni l'eBook sempre a portata di mano e, ogni volta che sei in *difficoltà* nella preparazione di un esame, sfoglia l'indice dell'eBook, vai nella sezione che ti interessa e rileggi i capitoli di quella sezione. Sono sicuro che lì troverai tutte le risposte di cui hai bisogno.

Usami pure come tuo consigliere personale, ma solo tu puoi essere il protagonista del tuo cambiamento.

Come si acquisisce una nuova abilità

Stai per cambiare un metodo di studio che hai adottato per anni. È normale attraversare, in questi casi, una *fase in cui tutto ti sembra un po' confusionario*.

Il segreto per apprendere nuove abilità è il *non fermarsi alle prime difficoltà*, alla prima nebbia, ma avere fiducia nel fatto che *prima o poi tutto sarà chiaro*.

Il mio consiglio è quello di dare una *veloce lettura* a tutto il libro, senza la pretesa di capire tutto e subito, per poi ritornare indietro a rileggere capitolo per capitolo.

Inizialmente, su alcune cose potrai avere diversi *dubbi*, ma questi *verranno chiariti nei capitoli successivi*.

A parte i dubbi teorici, l'apprendimento è un processo che, di per sé, già implica una *manca di chiarezza iniziale*, che poi sparisce col tempo.

Infatti, quando diventiamo esperti in qualcosa il nostro cervello muta chimicamente, il nostro punto di vista sulle cose cambia e ne usciamo persone diverse, *esperte* nel fare quella cosa.

Paul Fitts e *Michael Posner* sono due psicologi che hanno studiato le 3 fasi che attraversa una persona quando impara una nuova tecnica:

- 1) Inizialmente c'è una prima fase chiamata *Stadio Cognitivo* in cui devi ragionare su ogni singola cosa che fai.
- 2) Durante la seconda fase, lo *Stadio Associativo*, l'attività che stai svolgendo richiede sempre meno sforzo mentale e diventi sempre più efficiente.

3) Infine c'è l'ultima fase, quella dello **Stadio Autonomo**, in cui la mente ritiene di essersi impraticata abbastanza ed inserisce il pilota automatico.

È un po' come quando si impara a guidare l'auto.

All'inizio siamo superconcentrati su ogni piccolo passaggio, poi col tempo diventa qualcosa che facciamo in automatico, senza nemmeno pensarci più di tanto.

Quindi succederà la stessa cosa con il Metodo di Studio.

All'inizio sembrerà tutto nuovo e "strano".

Quando inizierai ad ambientarti ti verrà tutto più naturale.

Dopodiché, ad un certo punto ti verrà tutto automatico e non riuscirai più a studiare diversamente.

Non spaventarti quindi se qualcosa all'inizio non va. Con un po' di pratica presto sarai capace di fare cose incredibili.

Il percorso che faremo insieme

Ho strutturato un percorso diviso in 4 parti, per andare a sviluppare insieme quelle abilità che ti permetteranno di preparare un esame di diritto in 6 giorni, prendendo anche ottimi voti:

- 1) **Memoria Prodigiosa**: in questa prima parte ti guiderò ad utilizzare la tua memoria nel modo migliore. Dopo aver letto questa sezione non avrai più bisogno di memorizzare come un pappagallo, ripetendo sempre le stesse cose per settimane, ma saprai come memorizzare istantaneamente qualsiasi tipo di informazione.
- 2) **Psicologia Robusta**: in questa seconda parte andremo a lavorare sui tuoi pensieri e sui tuoi blocchi emotivi. È inutile cercare di migliorare la tecnica con cui prepari gli esami, se dentro la

tua testa c'è una voce che continua a lavorare contro di te.

- 3) **Metodo Giurisprudenza Facile**: in questa parte andremo a studiare il metodo di studio vero e proprio in tutte le sue fasi, dalla lettura alla memorizzazione.
- 4) **Massimo Potenziale**: in quest'ultima parte andremo invece a scoprire come accedere al massimo potenziale prima di ogni esame. Ossia impareremo come gestire l'ansia e lo stress, come evitare i vuoti di memoria, come rimanere padroni della situazione e così via.

Le 3 regole del Metodo di Studio Giurisprudenza Facile

Però ci sono 3 regole che dovrai seguire se vorrai riuscire in questo percorso:

- 1) **Prima regola del Metodo Giurisprudenza Facile:** “Non parlate mai del Metodo Giurisprudenza Facile”.
- 2) **Seconda regola del Metodo Giurisprudenza Facile:** “Non dovete parlare mai del Metodo Giurisprudenza Facile”.
- 3) **Terza regola ed ultima regola del Metodo Giurisprudenza Facile:** “Il primo esame che ci sarà, da questo momento in poi, dovrete prepararlo con il Metodo Giurisprudenza Facile”.

Scusa la citazione al *Fight Club* ma non ho resistito :P
A parte gli scherzi, è molto importante che tu non parli a nessuno del Metodo GF, fino a quando non avrai dei **risultati personali e tangibili**.

In questo eBook leggerai cose che ti verrà voglia di **condividere** immediatamente con le persone che conosci, è successa la stessa cosa anche a me, e succede a tutti, ma ti assicuro che parlarne prematuramente **non pagherà**.

Alle persone di solito non piace cambiare e migliorarsi, la maggior parte delle persone sono scettici sassi e quando parlerai con loro di queste tecniche il loro primo pensiero sarà:

“Eh sì, e quindi io sono un cretino, dato che studio nel modo tradizionale e ci metto 3 mesi per dare un esame. Se fosse così facile come dici tu, lo farebbero tutti.”

Le persone sono pronte a cambiare solo davanti ai fatti, e quando ti verranno a chiedere: “*ma come hai fatto a preparare 4 esami in un mese con una media così alta?*”, solo in quel momento potrai aiutare davvero quelle persone e spiegare loro di cosa si

tratta, ma prima di allora non parlare a nessuno del *Metodo GF*. Ti risparmierai molte discussioni e rotture di scatole.

Allora? Cominciamo?

Cominciamo! :D

Se non credi in te stesso,
nessuno lo farà per te.

Capitolo IV

Il Metodo di Studio

Giurisprudenza Facile

*Come gestire il nostro tempo
per rimanere sempre concentrati*

[INIZIO ESTRATTO]

Ritorna un attimo con la mente al periodo precedente al tuo ultimo esame. Ti è capitato, in quei giorni, di andare a letto e sentire quella sensazione del “*potevo fare di più*”?

Bene, se è così, ora lavoreremo per far sparire quella sensazione.

Se non hai una *tabella di marcia settimanale* divisa in *piccoli obiettivi giornalieri*, non potrai sapere se sei a buon punto o no, e soprattutto se hai fatto il tuo dovere.

Avere una tabella di marcia di quante pagine devi fare al giorno, ti fa capire che leggere quella nota alle 6 di sera ed evidenziarla tre volte quando ti mancherebbero 49 pagine di contenuti importanti è la cosa più stupida che puoi fare.

Ai miei primi esami mi capitava di perdere 2 settimane sul *primo capitolo introduttivo*, di un'inutilità esemplare, che non chiedono mai, per poi ritrovarmi nel *panico* quando arrivavo alle cose più importanti, che di solito erano sul finale.

Queste cose non succedono quando sei consapevole di che cosa devi fare in un determinato giorno e, se possibile, anche quante pagine dovresti fare all'ora, in modo tale che, se per mezzogiorno dovevi

schematizzare 20 pagine, e invece ne hai fatte miserabilmente 2, allora capisci che forse dovresti mettere il cellulare in *modalità aerea* per un po'.

“Eh, ora mi devo programmare tutta la vita?”

Non per forza. Ti suggerisco di stabilire solo un *parametro di riferimento* per renderti conto se stai effettivamente lavorando in modo da essere *preparato* per il giorno dell'esame, oppure se stai solo *cazzeggiando* facendo finta di leggere le righe, mentre pensi a quanto si abbina bene il sapore della pizza con quello della birra.

Allora? Siamo pronti a gestire in modo produttivo il nostro tempo? Lo vediamo un esempio?

Facciamo che abbiamo *10 giorni* e dobbiamo preparare un esame di *800 pagine*. Devi dividere il periodo in 3 fasi:

1) Schematizzazione

- 2) Memorizzazione
- 3) Esposizione

Nella **prima fase** faremo degli *Schemi a Cascata* per sintetizzare il contenuto del libro.

Nel **seconda fase** trasformeremo gli schemi in *Mappe Concettuali* e le memorizzeremo subito con il *Palazzo della Memoria*.

Nella **terza fase** ci alleneremo nell'esposizione, senza guardare le mappe, solo entrando mentalmente nei nostri palazzi, per *perfezionare l'esposizione e il linguaggio tecnico*.

Ok, in questo caso, la mia divisione sarebbe questa:

- 1) Schematizzazione - 6 giorni
- 2) Memorizzazione - 3 giorni
- 3) Esposizione- 1 giorno

Ad ogni fase deve essere dedicato *almeno un giorno*. Deve essere dedicato *più tempo alla prima fase* perché richiede più tempo materiale (si deve scrivere molto e lo scrivere richiede tempo), poi *un po' di meno alla memorizzazione* e infine *ancora meno tempo alla ripetizione*, essendo un'attività passiva e che non richiede molte energie.

Lo so che ripetere a voce tutto il programma in un giorno sembra difficile. Ma fidati, nel Metodo GF ripetere ad alta voce non serve a memorizzare ma solo ad *assicurarsi di aver memorizzato*.

Una volta fatta questo tipo di ripartizione dobbiamo dividere le pagine per i giorni.

- 1) **Schematizzazione:** $800:6=134$ (verrebbe 133,3 ma ovviamente si arrotonda per eccesso) da 800 pagine dovresti ricavare circa 50 schemi.
- 2) **Memorizzazione:** $50:3=17$ (in questa fase è inclusa la conversione da Schemi a Cascata a Mappe Concettuali). Più o meno il numero di

Mappe e Schemi dovrebbe essere lo stesso, dipende da quanto sono fitti i tuoi schemi.

3) **Esposizione** $60/1=60$

Gli Schemi sono 50 solo se andrai alla ricerca di quel 20% di cui ti parlavo, ossia di ciò che è realmente importante. Se decidi di schematizzare tutte le virgole ne verranno fuori almeno 200.

Quindi la nostra tabella di marcia settimanale potrebbe essere questa:

Giorno	Attività	Pagine
1	S	134
2	S	134
3	S	134
4	S	134
5	S	134
6	S	134
7	M	17
8	M	17
9	M	17
10	R	60

Ovviamente non puoi sapere in anticipo quanti schemi tirerai fuori dal libro, quindi la tabella di marcia per la memorizzazione degli schemi andrà fatta dopo i primi 6 giorni di schematizzazione. Dopo la fase di memorizzazione poi dividerai le mappe per i giorni dedicati a questa fase.

Ho contato tutte le fasi insieme solo per farti un esempio.

Passiamo ora al *conto giornaliero*. Facciamo solo l'esempio del primo giorno. Sapendo che devi studiare 134 pagine al giorno e calcolando una media di 9 ore di studio giornaliero, avremo $134:9=15$ *pagine all'ora*.

Significa che ogni ora ti devi assicurare di aver schematizzato 15 pagine.

Mettiamo il caso che la nostra sveglia sia alle 08:00 e che la nostra sessione di studio sia alle 09:00.

Ora	Pagine
09-10	15
10-11	15
11-12	15
12-13	15
13-15	Pausa
15-16	15
16-17	15
17-18	15
18-19	15
19-20	15

Ogni mezz'ora di solito la divido in 25 minuti di studio e 5 di pausa, in linea con la *tecnica del pomodoro*.

Ok, ora che utilità possiamo trarre da questa tabella di marcia?

Questo strumento mi aiuta ad ottenere due benefici:

- 1) Se per le 12:00 non ho schematizzato 45 pagine ma solo 30, divento immediatamente consapevole del fatto che **non sto facendo il mio dovere**, che di questo passo non riuscirò a preparare l'esame, e che a fine giornata mi pentirò della mia nullafacenza.
- 2) Se invece per le 20:00 ho finito tutte le pagine, **posso festeggiare** e andare a dormire senza sensi di colpa.

È importante sapere se stiamo facendo o no il nostro lavoro, se stiamo raggiungendo tutte le nostre tappe in tempo, in questo modo possiamo essere padroni della situazione e gestirla al meglio.

Un ultimo consiglio riguarda dei **supporti materiali** che possono aiutarti a tenere il passo durante lo studio, ossia farti rendere conto materialmente del

punto di cui sei della tabella di marcia. Io ne ho inventati due.

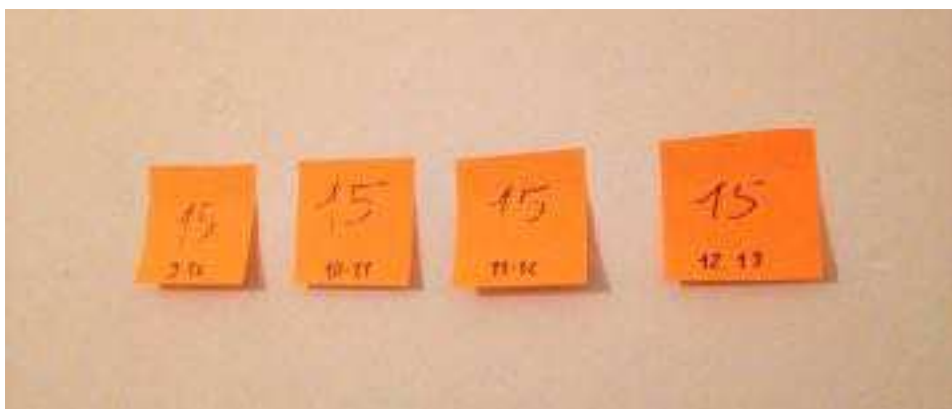
Il primo è quello della **Piramide**:



Cancello un numero ogni volta che fai una pagina. L'**impatto grafico** della piramide ti aiuterà a renderti conto psicologicamente di quanto ti manca e di quanto stai andando forte.

Sulla parte destra metti le **pagine** e su quella sinistra invece l'**orario** che ti sei prefissato per finire quella quantità di pagine.

Il secondo strumento è quello dei **Post-it**. Attacca dei post-it al muro con il numero delle pagine che ti mancano, e staccali man mano che studi quelle pagine:



In questo caso ogni 15 pagine stacco un post-it.

Personalmente, di solito utilizzo i **post-it** per la **schematizzazione** (in quanto devo tenere il conto di più pagine per ora) e la **piramide** per la **memorizzazione**, in quanto gli schemi sono di meno delle pagine e non devo fare un segnetto sulla piramide ogni due minuti!

Ti assicuro che **staccare** con sdegno i post-it dal muro, ogni volta che ti avvicini di più al tuo obiettivo, dà una **soddisfazione** intima e viscerale da non sottovalutare.

Cosa ancora più importante, se arrivi alle 16:00 e il tuo muro è ancora pieno di post-it vedrai poi come rimarrai concentrato per recuperare e **riuscire a completare la tabella di marcia prevista**.

È soprattutto un fatto psicologico. Hai presente la **sensazione di calma** che hai fino alle 18:00, quando

poi invece ti rendi conto che non ti rimane più molto tempo, quindi ti viene il *panico, inizi a studiare come un dannato e a dare il meglio di te?*

E allora ti viene da pensare:

“Porco carciofino, se ce l’avessi avuta da stamattina questa carica, non avrei scrollato per due ore la bacheca di Facebook, guardando video di topolini che si rincorrono.”

Bene, una volta stabilita una tabella di marcia nel modo che abbiamo appena visto, ti renderai conto se stai combinando qualcosa o no, *non alle 18*, quando non c’è più nulla da fare, *ma alle 10 del mattino* quando sei ancora in tempo per prendere in mano la situazione e preparare l’esame come si deve!

[FINE ESTRATTO]

Clicca qui per
Scaricare la
Versione Integrale

Chi è l'autore



Questo strano tizio al telefono è Giuseppe Moriello, nato il 15 ottobre del 1991.

È studioso e appassionato di una tecnica di memoria chiamata “Il Palazzo della Memoria”, nonché 3° classificato ai Campionati Italiani di Memoria 2015.

Nel tempo libero è Blogger, Web Marketer, musicista e scrittore.

Nel tempo incatenato è giurista part-time.

Nel 2015 ha fondato il blog “*Giurisprudenza Facile*” per liberare gli studenti di giurisprudenza dalla schiavitù dello studio recludente, che inesorabilmente

sottrae loro sonno e vita privata.