

# Acculturarsi

## Il Blog della Cultura e del Sapere

### RISORSE UTILI

#### [Investire in Borsa](#)

I segreti per Investire e guadagnare col Trading

#### [Ricchezza](#)

La psicologia dei ricchi per creare rendite

#### [Corsi PNL](#)

Programmazione neuro linguistica avanzata

#### [Modellamento](#)

Raggiungi l'eccellenza con i più grandi geni

#### [Web Marketing](#)

Fare soldi, vendere e persuadere su Internet

#### [Obiettivi](#)

Gestione del tempo per raggiungere obiettivi

#### [Smettere Fumare](#)

Come smettere di fumare per sempre

#### [Dieta](#)

Dimagrire senza stress con alimentazione sana

#### [Leadership](#)

Migliora la tua sicurezza e guida gli altri

#### [Gestione Stress](#)

Stress management per il tuo benessere

#### [Ipnosi](#)

Stati di rilassamento profondo e ipnosi

#### [Public Speaking](#)

Parlare in pubblico senza stress

#### [Team Building](#)

Costruire, guidare e motivare il tuo gruppo



### SITI CONSIGLIATI

[Alimentazione e Cucina](#)

#### [crea il tuo successo](#)

immagina sogna crea Viadeo Business Network

Annunci Google

MARTEDÌ 28 AGOSTO 2007

## Sonno & Apprendimento

Negli ultimi vent'anni gli studi sul rapporto tra sonno e memoria si sono moltiplicati e hanno portato a riconoscere il ruolo cruciale del sonno sugli effetti dell'apprendimento. **Si è così dimostrato che prima e dopo aver imparato qualcosa di nuovo, il nostro cervello ha bisogno di dormire.**

Gli scienziati sono ormai convinti che il sonno sia parte integrante dell'apprendimento e della memoria. Durante il sonno, **ogni 90 minuti si alternano la fase REM** (Movimenti oculari rapidi) **e la fase NREM** (il sonno non rem, composto di quattro stadi). **Nella fase REM, è molto attivo l'ippocampo, che svolge una forte azione nella memorizzazione.**

Le ricerche dimostrano che se non si dorme entro le prime 24 ore dopo aver imparato qualcosa, il ricordo delle nuove informazioni andrà perduto. Inoltre, **è ormai certo che durante il sonno, il nostro cervello continua ad imparare anche se ha smesso di esercitarsi.** Anche i sonnellini diurni sono sorprendentemente benefici. Diversi celebri ingegneri creativi, come Leonardo Da Vinci, Salvador Dalì e Thomas Edison amavano schiacciare un pisolino durante il giorno.

Infine, quasi tutti questi studi, confermano che dormire prima della fase di studio predispone il cervello all'apprendimento, mentre un buon sonno dopo l'esercizio innesca il consolidamento dei ricordi per mezzo della plasticità neurale. **Se invece priviamo il nostro cervello del sonno, abbiamo effetti variabili sulla memoria, che dipendono dal significato emotivo del ricordo.**

Per esempio: se restiamo senza dormire per 36 ore prima di imparare qualcosa, avremo una minor capacità di ricordare di ben il 40 per cento. **La cosa ancor più brutta è che abbiamo maggiori problemi a ricordare le cose belle e positive, mentre su quelle negative la mancanza di sonno influisce in maniera minore.**

Il risultato di queste ricerche, conferma quanto vado dicendo da molti anni ormai (ed ho scritto anche nella mia dispensa "[Come apprendere meglio, affrontare e superare un esame](#)"), che in vista di un esame o interrogazione, per migliorare la memoria, è opportuno, prima di addormentarsi, ripassare i propri appunti. Quando il subconscio entra in azione accadono delle cose meravigliose e al Tuo risveglio sarai sorpreso di quante cose Ti sono rimaste in mente.

Giancarlo Fornei

[Naturale](#)

[Come fare Soldi Online](#)

[Comunicare bene, con  
efficiacia e persuasione](#)

[Il Blog della  
Programmazione Neuro-  
Linguistica](#)

[Il Blog per Motivarsi e  
Pensare in Positivo](#)

[Il Portale della Motivazione -  
I più grandi motivatori a  
portata di clik](#)

[Il Portale della Natura,  
Benessere del Corpo e della  
Mente](#)

## LA LIBRERIA DI IBS

[Scegli i Tuoi libri ora, clicca  
qui](#)

## ARCHIVIO BLOG

▼ 2007 (25)

▼ agosto (16)

[Sonno & Apprendimento](#)

[La differenza nella vita la  
fanno i dettagli](#)

[Una sera in libreria con la  
mia amica Elena](#)

[L'origine della vita: dai  
ghiacci una risposta](#)

[Una storia intelligente:  
due ragazzi e un orso](#)

[Autistici si, ma geniali](#)

[Massima di Franklin](#)

[La musicoterapia](#)

[Massima di Wilde](#)

[Un robot come  
receptionist  
all'Università Ben-  
Guri...](#)

[Le otto forme di  
intelligenza](#)

[Agopuntura: i meridiani  
della salute](#)

[Stati alterati di coscienza](#)

[Un convegno di tre giorni  
sull'intelligenza artifi...](#)

[Massima di Goethe](#)

[Anoressia e bulimia, un](#)

Se Ti piace l'argomento, trovi un articolo molto bello di **Matthew P. Walker** (professore associato di psicologia alla Harvard University) su **Mente & Cervello** di Novembre/Dicembre 2006.

Pubblicato da Giancarlo Fornei a [1.57](#)

[0 commenti](#)

SABATO 25 AGOSTO 2007

### La differenza nella vita la fanno i dettagli

**Molto spesso la differenza nella vita la fanno i dettagli.** Davvero. E' incredibile come a volte passiamo il tempo in maniera oziosa per poi domandarci dov'è finita la nostra giornata. Quando si parla di gestione del tempo, generalmente l'istinto è quello di arricciare il naso, perché nella nostra testa vediamo Charlot che continua ad avvitare bulloni anche dopo che è uscito dal lavoro. Ci sentiamo presi in un ingranaggio. Personalmente, trovo invece che organizzare il proprio tempo non solo ci consente di fare quello che serve, ma anche (soprattutto) quello che ci pare e piace. Ma siccome ho intenzione di trattare questi argomento per un po', questa volta mi piacerebbe parlare di un aspetto particolare della gestione del tempo: il tempo per la lettura.

E' provato che leggere fa bene. Non arriverò ad affermare con sicumera che **"sapere è potere"**, ma certamente essere informati è utile. Inoltre, la lettura distrae da altri pensieri non precisamente motivanti che di tanto in tanto ci passano per il capo. Qui casca l'asino. Leggere fa bene, ma di tempo per leggere non ce n'è. La sera usciamo, oppure siamo talmente stanchi che scivoliamo in uno stato similcatatonico davanti alla cinquecentesima puntata di "C'è posta per te". Niente di male in entrambi i casi. Capita a chiunque. Però, se vogliamo cambiare qualcosa nella nostra vita, iniziare da questi aspetti "minori" può essere una buona idea.

**Come nella maggior parte delle cose, chi ben comincia è già a metà dell'opera.** Sarete d'accordo con me, quello che spaventa della lettura alla fine è la massa di roba da leggere. Se prendete in mano quel libro sul miglioramento personale con le sue 400 pagine (tipo **"Come ottenere il meglio da sé e dagli altri" di A. Robbins**, un vero balenottero) lo sgomento può assalirvi. Allora, eccovi il consiglio che ho spremuto a un amico che di libri ne macina molti. Gli ho chiesto: come fai a leggere così tanto nonostante gli impegni (ve lo giuro, è uno che non ha tempo manco per respirare). Lui mi ha risposto: ci sono allenato. Vabbene, gli ho detto io, ma com'è che ci sei diventato allenato? Il che significava più o meno: cerca di parlare una lingua che possiamo capire anche noi che non siamo iniziati. Allora lui ha sorriso, e mi ha detto: sai com'è, io per certi motivi vado spesso al bagno. Nell'armadietto tengo sempre due o tre libri, e quando sono seduto, diciamolo, sulla tazza, ne prendo uno, e comincio a leggere un paragrafo. Spesso capita che in quel tempo leggo anche una decina di pagine. Ma all'inizio, la decisione è quella di leggere un paragrafo.

**Rimango spesso sbalordito davanti ai livelli di creatività che può raggiungere la mente umana.**

[destino scritto dalla  
nasc...](#)

► luglio (9)

## INFORMAZIONI PERSONALI

Giancarlo Fornei

Mi appassiona tutto ciò che è Cultura, Conoscenza, Sapere. Inoltre, amo la Cucina e l'Alimentazione Naturale. Cosa c'incastrano le due cose insieme? Nulla, ecco perché ho costruito due blog diversi. Sono un formatore ed un personal coach esperto in comunicazione. Con molti hobby....

[Visualizza il mio profilo completo](#)

Annunci **Google**

### **I Segreti Della Seduzione**

Impara a sedurre tutte le donne Scopri le tecniche di un esperto [www.incontriamore.net](http://www.incontriamore.net)

### **Migliorati e Guadagna...**

Sensazionali Opportunità per Migliorarti e Sentirti Bene [nuoveideediguadagno.blog](http://nuoveideediguadagno.blog)

Scherzi a parte, come in molte cose nello sviluppo personale, tutto sta a cominciare. La volta successiva che mi capitò di avere la testa che fluttuava qua e là senza grande costrutto, mi ricordai del mio amico assiso sulla tazza. Afferrai un libro qualunque, e decisi di leggere un paragrafo. Effettivamente, mi accorsi che le pagine scorrevano via lievi e piacevoli.

### **Poi mi dicono che l'atteggiamento non fa la differenza...**

David Di Luca

Per conoscere più da vicino il mio caro amico David, visita i suoi siti

- [David Di Luca](#)
- [MotivAzione](#)

Publicato da Giancarlo Fornei a [23.25](#)

[0 commenti](#)

VENERDÌ 24 AGOSTO 2007

### **Una sera in libreria con la mia amica Elena**

Publico volentieri un post della mia cara amica Elena e colgo l'occasione per invitarti ad essere presente alla serata perché, oltre ad essere bravissima, Elena è anche carina e molto simpatica. Tutti ingredienti per una bellissima serata.  
Giancarlo Fornei

"Finalmente in libreria...in senso concreto del termine! Domenica 26 agosto a partire dalle ore 22,30 farò una delle cose che amo di più...ovvero aggirarmi tra gli scaffali della Libreria Lungomare sulla Passeggiata a mare di Viareggio (quasi davanti al grand Hotel Royal) ed incontrare le persone che avranno voglia di fare due chiacchiere in merito al mio secondo libro **"Al largo di strane convinzioni"**. Vi aspetto".

Elena Torre

<http://www.elemtorre.it/>

Publicato da Giancarlo Fornei a [1.26](#)

[0 commenti](#)

MERCOLEDÌ 22 AGOSTO 2007

### **L'origine della vita: dai ghiacci una risposta**



#### **Come si è formata la vita sulla Terra?**

È un enigma che gli scienziati non sono ancora riusciti a risolvere. In compenso, uno studio recente potrebbe dare una risposta definitiva a come NON si è formata. E lancia un allarme...

...l'aumento della temperatura globale della Terra potrebbe liberare batteri intrappolati nel ghiaccio da

milioni di anni.

**Kay Bidle, della State University (New Jersey, Usa)**, e il suo staff hanno scoperto che i micro organismi intrappolati nei ghiacci polari possono essere scongelati e riportati in vita. Ma solo i più "giovani", ossia quelli estratti da carotaggi in strati di ghiaccio relativamente recenti (100.000 anni). Mentre per i più vecchi, estratti da strati che si sono formati in un ordine di tempo di milioni di anni (fino a 8), l'attività cellulare è compromessa dal Dna danneggiato.

Una coltura di batteri *Deinococcus radiodurans*. Questi batteri, detti "**estremofili**", sopravvivono ad altissimi livelli di radiazioni e temperature e ad altre condizioni estreme. Possono persino riparare il loro Dna. Ma questo basta a garantire loro la sopravvivenza in un viaggio di milioni di anni attraverso il cosmo?

Uccisi dalle radiazioni. Lo studio ha evidenziato come il deterioramento si manifesti in maniera esponenziale rispetto alla datazione presunta (è come se ogni milione di anni circa il Dna si spezzasse) e propone una interessante ipotesi. **Secondo Bidle la causa più probabile di del danno profondo al Dna potrebbe essere l'azione delle radiazioni cosmiche in un periodo in cui la Terra ne più era esposta.** Se questo fosse dimostrato, la scoperta metterebbe in dubbio l'ipotesi della panspermia (secondo cui la vita sarebbe arrivata sulla Terra sotto forma di micro organismi trasportati dagli asteroidi), perché il cosmo è saturo di radiazioni ed è improbabile che micro organismi abbiano potuto attraversarlo senza esserne distrutti.

Surgelati pericolosi? Fino a oggi gli scienziati non sapevano con certezza se i batteri intrappolati nei ghiacci polari potessero essere riportati in vita: non erano nemmeno certi di trovarne, nei ghiacci più vecchi. Alla luce degli studi di Bidle, la comunità scientifica si chiede ora se il Dna di micro organismi "surgelati" in epoche lontane (anche se relativamente recenti in relazione alle ere geologiche) non possa essere liberato negli oceani a causa dello scioglimento dei ghiacci, mescolandosi a quello di specie moderne e mutandolo.

Fonte: notizia tratta dal sito [Focus](#)

Foto di: [Kenyai](#)

Pubblicato da Giancarlo Fornei a [4.15](#)

[0 commenti](#)

LUNEDÌ 20 AGOSTO 2007

### Una storia intelligente: due ragazzi e un orso

Due ragazzi, con temperamento e caratteri diversi, vagabondavano nel bosco. Insegnanti e genitori reputavano il primo molto intelligente: ottimi voti a scuola, giudizi positivi da parte di tutti. Il secondo ragazzo, che aveva voti mediocri, non era considerato particolarmente intelligente, ma solo dotato di buon senso e di una certa arguzia.

Ad un tratto i due giovani si trovarono di fronte ad un enorme orso bruno affamato. Il primo ragazzo calcolò rapidamente che l'orso li avrebbe catturati in una ventina di secondi, e cominciò subito a disperarsi. Il secondo ragazzo, restò calmo e lentamente, s'infilò le scarpe da tennis. "Sei pazzo, non possiamo correre più veloce dell'orso" gridò il primo. "Lo so. Ma basta che io corra più veloce di te", rispose il secondo.

Come puoi notare il primo ragazzo, molto intelligente, era effettivamente arrivato subito all'essenza del problema, ma la ragione non lo portò oltre.

**Il secondo, invece, trovò una soluzione reagendo ad una situazione nuova, adattando la sua intelligenza al problema.** Si

tratta della cosiddetta intelligenza conquistata. Tutti, in realtà abbiamo avuto un compagno di classe più bravo di noi, che era considerato più intelligente, ma che poi nella vita ha miseramente fallito. E tutti, conosciamo una persona che a scuola era introverso, promosso sempre a malapena, ma che poi ha avuto successo nella vita, sia professionale sia privata.

Ci sono dunque qualità che non possono essere definite solamente dal **QI**, ma che determinano ugualmente il successo personale e sociale. **Posso garantirti, per esperienza personale, che il successo, nella vita, non dipende unicamente dalla Tua intelligenza, bensì da come affronti la vita ed i suoi problemi, in altre parole, da come usi l'intelligenza che hai.**

Giancarlo Fornei.

Pubblicato da Giancarlo Fornei a [23.33](#)

[0 commenti](#)

SABATO 18 AGOSTO 2007

### Autistici sì, ma geniali

L'autismo è segno d'intelligenza. Lo ha verificato, alcuni anni fa, il professor *Michael Fitzgerald*, **del Trinity Collage a Dublino**, che ha esaminato le biografie di una serie di uomini illustri (da *Socrate a Charles Darwin, da Isaac Newton a Albert Einstein, da Lewis Carroll a Andy Warrol*), trovando in esse i riferimenti per poter diagnosticare a tutte queste persone **la sindrome di Asperger**, cioè l'autismo.

Tali individui geniali, avevano comportamenti del tutto simili a quelli dei pazienti del professor *Fitzgerald*. Quali? **"Di solito si tratta di soggetti praticamente ossessionati da un solo argomento** – raccontava il professore nell'intervista - **da un singolo interesse, laboriosi a livello maniacale, che tendono a vedere le cose partendo dal dettaglio per arrivare alla globalità, piuttosto che cogliere prima l'intero panorama e scendere quindi ai particolari"**.

Fonte: BeneFit. Info: [Associazione Nazionale Genitori Soggetti Autistici](#)

Pubblicato da Giancarlo Fornei a [0.06](#)

[0 commenti](#)

VENERDÌ 17 AGOSTO 2007

### Massima di Franklin

**La Conoscenza paga sempre**

**"Se un uomo investe in sapienza, nessuno potrà portargliela via. Un investimento in conoscenza paga sempre il massimo interesse".**

*Benjamin Franklin*

Pubblicato da Giancarlo Fornei a [0.01](#)

[0 commenti](#)

Iscriviti al: [Post \(Atom\)](#)