

Storie di successo **Genio in 21 giorni** **2019**

Medicina e Biologia





Luca Randi



Ciao, sono uno studente del terzo anno di Chimica e Tecnologia Farmaceutiche, ho frequentato il corso la prima volta a Febbraio del 2017 durante il quinto anno di liceo scientifico.

Non ho mai avuto grossi problemi di studio, quel che mi fregava erano tutti gli impegni extrascolastici che avevo, in particolar modo quelli sportivi. Faccio nuoto da 16 anni ed è diventato ormai parte integrante della mia vita. Quando ancora non conoscevo le tecniche, considerato che le sedute di allenamento mi impegnavano circa 3 ore al pomeriggio, arrivavo a casa distrutto e mi riducevo sempre a studiare la sera prima delle interrogazioni o delle verifiche... Risultato? Stress e ansia da prestazione, paura di non ricordarsi nemmeno il proprio nome durante le interrogazioni e una miriade di pensieri negativi sul proprio futuro scolastico con l'eventualità di un'estate passata a studiare per gli esami di riparazione. Insomma, la preparazione sportiva proseguiva egregiamente, ma la conciliazione nuoto-studio non era delle migliori. Nel 2016, sono stato coinvolto in un grave incidente in moto, 10 giorni di sedazione controllata, 1 mese nel reparto rianimazione e parecchi mesi in sedia a rotelle con gessi e ossa rotte; Stava per iniziare l'anno della maturità, la paura di ripetere l'anno e di non riuscire a stare al passo con il programma si faceva sempre più forte.

Arriva Settembre, inizio ad andare a scuola, inutile dire che non riuscivo a seguire per più di 5 minuti le spiegazioni dei professori, a casa non riuscivo a studiare e mi dimenticavo le cose con una facilità incredibile. Avevo letteralmente paura di aver perso alcune facoltà quali memoria a breve e lungo termine a causa dell'incidente (il tutto chiaramente smentito dai dottori).

All'incirca a Novembre del 2016 mentre giravo per il salone dell'orientamento di Genova, sono stato fermato da una ragazza che mi disse "secondo te quanto posso metterci a memorizzare un numerone di x cifre?" Conoscete tutti il giochino del numerone. Immaginate la mia testa cosa potesse pensare dopo aver visto la dimostrazione, io che avevo difficoltà a studiare mezza pagina di libro avevo appena visto una ragazza memorizzare un numerone istantaneamente. Non esitai e a Febbraio frequentai il corso. Mi si aprì un mondo, mi resi conto il Lunedì dopo il corso che il reale problema nella mia testa era solo un blocco psicologico e che in realtà le mie difficoltà nello studio nascevano da un pensiero negativo che mi facevo da solo. Mi misi subito sotto, e in un mesetto abbondante, quasi due mesi, riuscii a tornare in pari con il programma di ogni materia, iniziando a fare le mie prime mappe mentali, che mi hanno poi supportato durante la maturità.

Tagliando corto, arriva il momento degli esami tra Giugno e Luglio.

Sono riuscito a prendere 14 nella temutissima seconda prova del liceo scientifico e 29 su 30 nell'orale finale (che caso vuole ho dato esattamente un anno dopo l'incidente, il 6 Luglio) il tutto preparando le materie e l'esposizione della tesina in una settimana scarsa, questi sono i due risultati di cui vado più fiero.



In poche parole il corso mi ha permesso di raggiungere risultati che fino a qualche mese prima credevo fossero impossibili da raggiungere.

A settembre 2017 inizio l'università e per qualche motivo sconosciuto lentamente abbandono l'utilizzo delle tecniche, tornai così al punto di partenza, disorganizzazione totale e risultati insoddisfacenti, giusto le mappe mentali correavano in mio soccorso ogni tanto, qualche esame arretrato e risultati mediocri ma soprattutto difficoltà a conciliare nuovamente nuoto e studio.

Fortuna che ho conosciuto Andreas, mio tutor del centro di Pavia che mi ha consigliato di rifrequentare il corso. In pochissimo tempo sono riuscito nuovamente ad essere 3 volte più organizzato ed efficiente nello studio, nella gestione del tempo e anche più tranquillo prima degli esami e non solo, anche prime delle gare di nuoto.

Sono riuscito a portare a casa un bel 30 e lode di Analisi farmaceutica, e sono riuscito in un mese abbondante a finire il programma di chimica organica I (l'estate scorsa in un mese ero riuscito a studiare poco più di $\frac{1}{4}$ di programma abbandonando l'idea di fare l'esame a Settembre), tutto questo continuando a nuotare a ritmi elevati, dedicando 2 o 3 ore al giorno agli allenamenti e ogni tanto anche lavorando come bagnino la sera in piscina!

Un grande grazie ad Andreas Castiello, Giovanni Broccio, e a tutti i ragazzi della sede di Pavia!

Trisha Pucer

Sono una studentessa al terzo anno di farmacia all'Università di Trieste.

Prima del corso durante lo studio avevo difficoltà a concentrarmi, passavo la maggior parte della giornata nell'aula studio senza grossi risultati e prima degli esami ero tesa e mi sentivo impreparata (soprattutto nel caso degli esami orali).

Ho passato metà della sessione estiva cercando di superare un esame, senza riuscirci e questo mi faceva sentire molto frustrata!

Un grosso problema era il tempo! Mi riducevo sempre all'ultimo e questa cosa mi stressava tantissimo perché non riuscivo a dedicare tempo a me stessa, senza comunque ottenere i risultati che desideravo!

Ho deciso di fare il corso perché ero stanca di questa situazione! E ora ad un mese dal corso sono riuscita a passare due esami in una settimana, prendendo 26/30 e 25/30! La cosa incredibile è stata aver preparato gli esami in tutta serenità finendo di studiare giorni prima!! Nel giorno dell'esame ero più tranquilla ed ero consapevole delle cose che avevo studiato e del mio sapere grazie alle mappe e sono riuscita a memorizzare tantissime informazioni divertendomi! E tutto questo mentre mi dedicavo finalmente anche ad altro! Mentre preparavo il primo esame avevo 3 impegni fissi a settimana da dedicare alla mia formazione, ho trascorso un intero weekend





prima dell'esame a frequentare un corso e tra il primo e il secondo esame sono andata 4 giorni in montagna!!

Ringrazio di cuore Alessandro Frulla e Dalila Attanasio per avermi dato la spinta e avermi aiutata nel percorso. Soprattutto grazie per avermi mostrato che si può studiare e divertirsi allo stesso tempo ottenendo grandissimi risultati!

GRAZIE



Dominique Dongmo Tanedjeu

Mi sono laureata qualche giorno fa dopo 3 anni dal mio arrivo in Italia. Sono camerunese e ho studiato infermieristica all'università di Trieste. Prima di fare il corso ero stanca di studiare, il fatto di dimenticare quello che studiavo mi angosciava, dovevo preparare gli esami in molto tempo, pensavo di non laurearmi ad aprile perché non avevo ancora scritto la tesi né fatto l'esame di stato e mi mancava 1 mese e 3 settimane, ero proprio disperata e triste.

Sono andata alla presentazione dopo aver incontrato Alessandro Frulla per strada, era uno sconosciuto che mi parlava e io non lo ascoltavo molto, però ho sentito che sarebbe stata una cosa importante per me e per i miei studi, mi sono iscritta al corso genio in 21 giorni perché vedendo Alessia Gentile parlare con quella sicurezza e sorridere in quel modo durante la presentazione, mi sono detta "se questo corso l'ha resa così allora lo vorrei fare anch'io".

Dopo aver fatto il corso, ero più motivata a studiare perché leggevo più velocemente ed ero molto più concentrata, sapevo che non avrei dimenticato le cose perché usavo le mappe mentali e ho preparato l'esame di stato in 2 settimane invece che metterci più di un mese come pensavo. In più nel frattempo ho scritto la tesi facendo uno studio nell'arco di un mese. Non corrovo più dietro al tempo come prima, ho imparato a gestirlo meglio. E questo mi ha permesso di dedicarmi ad altre attività come correre, guardare le mie serie tv preferite, passare più tempo con le mie cugine e il mio ragazzo.

Sono felicissima perché ho superato quell'esame con 4,75/5 e l'ho trovato molto facile, ho preso 4/5 alla tesi facendo una presentazione bellissima, fluente e sentendomi più sicura e mi sono laureata con 106/110, voto che non pensavo di avere anche finendo ad aprile.

Aveva ragione il mio istruttore quando mi disse quel giorno per strada che il corso è fighissimo, ed infatti è stata un'opportunità importante per la mia vita, mi ha fatto vedere che sono capace di compiere grandi cose e che tutti noi possiamo farlo, so ora che posso arrivare dove voglio, che la mia mente non ha limiti. Ti ringrazio Alessandro Frulla per avermi fatto vivere questa esperienza bellissima. Grazie Alessia Gentile per la luce che sei, mi hai dato la spinta per intraprendere questo percorso e non dimenticherò mai



il tuo sorriso. Sono felicissima di averti come tutor Dalila Attanasio non mi hai mai mollato durante questo percorso, grazie per la dolcezza e la pazienza che hai, per l'amore che ci dai, vi voglio tantissimo bene.

Federica Giordano

Ciao a tutti, sono una studentessa del quarto anno, in corso, di CTF alla Federico II e questa è la mia seconda testimonianza Genio.

Ho frequentato Genio in 21 Giorni nel febbraio del 2016 e da quel momento non ho mai potuto fare a meno del metodo!

Perché?

Perché mi ha permesso di ottenere risultati in maniera più semplice, sprestando meno energie e ottenendo tante soddisfazioni. Grazie al metodo, infatti, ho acquisito più sicurezza nel mettermi in gioco, soprattutto durante gli esami universitari e questo, non solo ha migliorato il mio rendimento, ma mi ha dato una spinta in più per credere in me.

Ma ora veniamo al dunque.

Voglio condividere con voi i miei risultati di questo terzo anno.

Durante la sessione invernale, in cui lavoravo ogni fine settimana in un pub, andavo 3 volte a settimana fisse in palestra e ovviamente non ho mai rifiutato un'uscita o a passare un weekend fuori, ho ottenuto i seguenti risultati:

– Metodi Spettroscopici in chimica organica (10 CFU), voto 30: esame mappato durante i corsi del semestre invernale e questo mi ha permesso di poter sostenere lo scritto con un pre-appello, prima delle vacanze natalizie che nella settimana di Capodanno ho passato fuori sulla neve. Successivamente, a gennaio, ho sostenuto l'orale in maniera tranquilla, avendo già tutto mappato e pronto dalla fine dei corsi.

– Chimica Farmaceutica I (10 CFU), voto 28: solo un CTFino sa quanto questo esame sia davvero una montagna da scalare! Mappato per metà durante i corsi e completato dopo i corsi in 24 giorni di studio in cui ho effettuato 4 cicli di studio ogni mattina, domenica esclusa, ovviamente. Il metodo Genio mi ha permesso di memorizzare oltre 100 sintesi farmaceutiche e più di un centinaio di strutture di farmaci e questo mi ha dato la possibilità allo scritto, durato 4h, di scrivere 32 pagine di sintesi/formule che mi ha permesso di partire da un voto alto all'orale.

Nel semestre estivo, invece, ho sostenuto questi due esami, sempre senza rinunciare ad attività fisica e ad uscite/svaghi:

– Analisi dei medicinali I (14 CFU), voto 28: esame mappato durante i corsi in cui ho dovuto seguire e relazionare anche ore di laboratorio. Questo mi ha dato modo di sostenere lo scritto con un pre-appello il 6 giugno e di completarlo con l'orale il 13 giugno.

– Farmacologia (12 CFU), voto 27: esame studiato in 15 giorni in cui ho





effettuato 3 cicli di studio giornalieri. Tutto questo andando al mare e godendomi l'estate.

A settembre, siccome ho scelto di organizzare i miei esami in modo da passare Agosto TOTALMENTE free e al mare, ho deciso di sostenere un esame che potevo preparare in poco tempo:

– Farmacovigilanza (6 CFU), voto 24: esame studiato in una settimana studiando 1 ciclo di studio al giorno, ma che ho rifiutato in quanto aspiravo ad un voto più alto.

Per concludere, nella sessione di Novembre, ho sostenuto il mio ultimo esame che mi ero prefissata:

– Biochimica 1 (8 CFU), voto 27: questo esame è stato per me la mia soddisfazione più grande, in primis perché l'ho studiato seguendo i corsi e seguendo le ore di laboratorio che mi hanno sottratto molto tempo allo studio. Grazie al metodo Genio sono riuscita a sfruttare al massimo le poche ore al giorno che avevo libere per prepararlo e a memorizzare sintesi, enzimi, strutture, regolazioni enzimatiche e nomi di intermedi di processi metabolici. La seconda soddisfazione è stata la mia rimonta: partivo da uno scritto di 20 e sapevo che il prof non alzava mai più di 2-3 punti e quando ho letto il voto dello scritto volevo sprofondare. Ancora una volta il metodo Genio mi ha permesso di effettuare una performance impeccabile all'orale che, non solo mi ha permesso di ottenere ben 7 punti in più dallo scritto, ma mi ha permesso di ricevere anche complimenti dal prof.

Ad oggi sono al quarto anno in corso con un solo esame arretrato, biochimica 2, che spero di recuperare al più presto!

Grazie al metodo Genio, a Francesco Esposito, il mio tutor, che ogni volta che ho avuto un dubbio è sempre stato ad ascoltarmi. Grazie a Marica Viciglione, la mia migliore amica, che mi ha permesso di conoscere questo metodo di studio e di poterlo fare mio ogni giorno di più.

E ora si corre verso i prossimi obiettivi!

Omar Bouzaiani

Sono uno studente del secondo anno di Farmacia all'università di Padova ed ho frequentato il corso Genio nel 2017 a Bolzano e successivamente l'ho rifrequentato nel 2018 a Padova.

Ho scelto di fare il corso anche se già avevo un ottimo rendimento in quanto il mio problema principale stava nella lentezza nello studio e avevo difficoltà nello studio mnemonico.

Ho rifrequentato il corso a distanza di un anno dato che dopo la prima volta che lo frequentai nel 2017 non incominciai ad applicare le tecniche in quanto facevo fatica a cambiare il mio metodo di studio per un nuovo metodo che non ero sicuro mi potesse garantire gli stessi voti. Questa situazione cambiò completamente andando all'università in quanto aumentando



notevolmente la mole di lavoro il mio metodo di studio “liceale” non bastava, quindi pensai che poteva essere il momento giusto per cambiare il mio approccio allo studio.

Così nel Novembre 2018 ho rifrequentato il corso a Padova, questa volta con la differenza di un maggiore impegno post-corso. Ciononostante facevo comunque fatica a staccarmi completamente dal mio vecchio metodo (probabilmente per paura del cambiamento), così mi sono ritrovato spesso ad usare il metodo solo parzialmente (magari mappavo ma poi non memorizzavo) e a utilizzare sotterfugi per passare gli esami. Un giorno però, parlandone con la mia tutor Imane, mi sono deciso a darci un taglio e mi sono imposto di dare un esame utilizzando completamente il Metodo Genio, e quindi mi sono lasciato un esame molto nozionistico per la sessione di Settembre, in modo da avere tutta l'estate per dedicarmi al metodo.

Chiaramente non fu un'ottima pensata, in quanto finii per ridurmi all'ultimo come mio solito dovendo preparare l'esame in 2 settimane partendo praticamente da zero. Malgrado la tentazione iniziale a ricorrere a sotterfugi come mia vecchia abitudine, questa volta mi dedicai al metodo, per la prima volta al 100%. Non ero riuscito chiaramente a prepararmi su tutto, ma per mia fortuna la docente era solita fare certe domande frequenti e lasciarne una a scelta.

Ebbene il giorno dell'esame la docente non solo aveva fatto domande nuove e inaspettate, ma aveva pure tolto la domanda a scelta e ci aveva dato meno tempo per lo svolgimento del compito...

Malgrado tutto sono riuscito a prendere 28!!! Voto per me assurdo che mai mi sarei aspettato, in quanto si sapeva che la docente coi voti non era di manica larga. Nessuno dei miei amici del corso sapevo avesse preso più di 25, e pure loro sono rimasti basiti dal mio risultato!

Chiaramente ho avuto anche un pizzico di fortuna ma sicuramente se avessi studiato col mio vecchio metodo un voto del genere me lo sarei sognato.

Ora che sono sicuro dei miei risultati e della validità del metodo non mi vergogno più a fare le mappe a lezione davanti agli occhi scettici dei miei compagni di corso.

Mi sono quindi posto altri obiettivi: come quello di non ridurmi più all'ultimo e studiare con costanza; ed ora non temo più gli esami nozionistici con molte informazioni da ricordare!

Vedere le dimensioni del mio primo risultato mi motiva ad esercitarmi in modo da puntare sempre più in alto!

Vorrei infine ringraziare la mia super tutor Imane Noureddine che malgrado sembrassi non dare risultati anche a distanza di tempo dal corso non si è mai arresa e mi ha sempre capito e supportato con ottimi consigli. Inoltre ringrazio lo staff di Genio sia di Bolzano che di Padova.



Fabiana Sarnataro

Ciao a tutti! Sono Fabiana e frequento il quarto anno di farmacia alla Federico II. Non ho mai avuto problemi nello studio e sono sempre stata in regola con gli esami ma più gli anni passavano e più mi rendevo conto che molti concetti importanti mi sfuggivano. E quindi mi sono chiesta: “Che professionista sarò un giorno?”

Oltre all’incapacità di ricordare tutto, i giorni prima dell’esame e il giorno stesso li passavo veramente male, avevo continui attacchi di panico.. E ovviamente pur studiando molto non riuscivo mai a rendere quanto volevo. Grazie al corso sono riuscita a gestire la mia ansia che è calata anche, e direi, soprattutto grazie alla mia preparazione e sicurezza di ricordare ogni piccolo dettaglio. Grazie, poi, allo strumento della mappa mentale riesco a spaziare da un argomento all’altro senza problemi e soprattutto senza titubanze! Con il metodo ho preparato tre esami:

- diagnostica molecolare 28 (6 CFU) e preparato in 3 giorni;
- chimica farmaceutica e tossicologia I 27 (15 CFU) e preparato in 15 giorni;

- farmacologia e farmacoterapia I 26 (14 CFU) e preparato in 20 giorni.

A prescindere dai voti, sono soddisfatta di come ho reso e della mia preparazione.

Ovviamente tutto questo non sarebbe stato possibile senza il mio fantastico tutor Ciccio Francesco Esposito che mi ha sempre sostenuta, in ogni momento. Sei una persona speciale per me e non ti ringrazierò mai abbastanza per tutto quello che hai fatto e continui a fare.

Volevo ringraziare anche tutto il team genio di Napoli capitanato da Noemi Bergamasco, ciascuno di voi mi ha donato qualcosa di prezioso e ve ne sono grata. Vi voglio bene.



Francesco Padovano

Ciao, sono uno studente al terzo anno di Medicina e Chirurgia a Ferrara. Prima di fare il corso, nonostante i già buoni risultati, non sapevo organizzarmi.

La qualità del mio studio non mi piaceva e soprattutto prima dell’esame provavo una forte ansia.

Studiavo da pagina 1 a pagina 30,
ripetevo da pagina 1 a pagina 30,
e se mi chiedevi una pagina a caso tipo 25, andavo nel panico perché avevo studiato tutto a memoria,
ma da pagina 1 a pagina 30.

Ho rifrequentato il corso ad Aprile a Milano con la mia ragazza e ho fatto



il tutoring a Bologna con il mio super tutor Luca Marras.

Ora riesco ad elaborare meglio dai miei testi riuscendo a distinguere meglio i concetti dai milioni di dettagli e questo ha migliorato la mia capacità di sintesi, quindi la capacità di schematizzare anche esami grossi da 12 crediti in sole 40 mappe anziché 70.

Riesco ad organizzare meglio il mio studio, finisco l'esame 5-6 giorni prima della data fissata e soprattutto non provo più l'ansia che provavo prima.

La cosa più sorprendente è che ora se mi chiedi di pagina 25 so cosa c'è e te la posso collegare alle altre perchè sono riuscito a migliorare enormemente la mia comprensione.

Tutte queste abilità mi hanno permesso di ottenere questi risultati:

Microbiologia da 12 crediti: 28

Patologia ed Immunologia da 7 crediti: 30

Fisiologia I da 9 crediti: 28

Non nego di essermi fatto il culo ma l'ho fatto con un certo criterio e serenità.

Ringrazio tutti quelli che mi hanno dedicato il loro tempo per spronarmi e aiutarmi a padroneggiare al meglio il sistema di studio Genio.

Sofia Benagli

Sono Sofia Benagli, studio medicina veterinaria a Berna (in Svizzera) e a settembre devo iniziare il terzo anno.

Sono venuta a conoscenza del corso Genio nell'aprile del 2018 e l'ho frequentato a luglio 2018 nella sede di Lugano.

Da subito mi ha impressionato come chi mi ha parlato del corso è riuscito a memorizzare velocemente una sequenza di numeri e dunque ho deciso di iscrivermi con l'obiettivo di riuscire pure io a memorizzare così nel mio studio.

Il mio studio prima del corso si basava sulla ripetizione dei concetti per impararli a memoria. Così facendo però subito dopo l'esame mi dimenticavo quello che avevo studiato.

Dopo il corso, nonostante fossi in vacanze, ho mappato un libro di veterinaria e imparato dei nuovi vocaboli in tedesco (lingua in cui studio) con i PAV. Rispetto a prima ricordavo i vocaboli con molta più facilità, soprattutto per quanto riguarda gli articoli, che prima tralasciavo dallo studio.

Dopo il corso inoltre ho iniziato a pianificare il mio studio in modo efficace, prima infatti cercavo già di organizzarmi ma facevo dei programmi poco realistici che mi portavano ad essere un po' stressata perché mi accorgevo di essere in ritardo.

Nell'ultima sessione esami (giugno 2019) avevo gli esami di 8 materie. Sono riuscita ad applicare in modo efficace il metodo imparato al corso, mi





sono stati utili soprattutto i PAV e la lettura veloce per leggere e memorizzare la grande quantità di dettagli richiesti.

Ho passato tutti gli esami e mentre studiavo per l'ultimo esame sono riuscita a dedicare anche del tempo ai miei hobby e ad arrivare più rilassata all'esame.

Ringrazio chi mi ha seguito durante questo tratto di percorso. Ma sono certa che riuscendo ad usare quotidianamente quello che ho imparato al corso e a cambiare del tutto il mio modo di studiare potrò ancora migliorare.

Irene Colombo



Ciao a tutti! Sono una studentessa del quinto anno di Medicina a Brescia. Ho conosciuto il corso di genio in 21 giorni un po' per caso, mentre cercavo dei nuovi podcast da ascoltare. Stavo attraversando un periodo un po' difficile della mia vita, e soprattutto della mia carriera universitaria che andava a rilento: qualche esame lasciato indietro che iniziava a diventare un macigno, poca voglia di studiare, e soprattutto molta ansia di affrontare lo studio che quindi procrastinavo in maniera cronica. Inoltre gli esami iniziavano ad essere sempre più corposi e il classico leggi schematizza e ripeti, che fino ad allora aveva funzionato, non mi bastava più e mi impegnava tantissimo tempo per un singolo esame. Insomma un circolo vizioso di insuccessi e procrastinazione che facevano crollare a picco la mia motivazione... un atteggiamento che non mi aiutava ad affrontare con entusiasmo e dedizione la lunga carriera medica.

Ed è stato proprio l'atteggiamento dei ragazzi di Genio che mi ha conquistata! I problemi sono diventati delle sfide e durante il corso mi hanno fatto aprire gli occhi su quanto possiamo essere grandi e aspirare al massimo!

Il secondo ingrediente ovviamente sono gli strumenti giusti: elaborazione e comprensione profonda del testo, mappe mentali, ripassi programmati e masterplan. Tutto diversissimo rispetto a quello che facevo prima! Mi hanno permesso di organizzare meglio il mio tempo, permettendomi anche di dedicarmi ad altre attività, come lo sport, che prima sacrificavo costantemente; e a combattere l'ansia dello studio e la procrastinazione. Inoltre la mole di studio si è "compattata" in una manciata di mappe mentali super colorate molto più semplici da ripassare e super utili per avere una visione globale delle 500 pagine dell'esame.

Ultimo ingrediente essenziale: un impegno stra-ordinario che ti permette di fare un salto di qualità, comporre tutti pezzi del puzzle e renderli un'abitudine.

È difficile? Tantissimo! È immediato? Ci vuole tenacia! Ne vale la pena? Sì!



In questi mesi, insieme alla mia tutor Cecilia, ho mosso i primi passi ottenendo già qualche risultato sicuramente motivante: un bel 30 in Otorinolaringoiatria verbalizzato sul libretto accompagnato da una collezione di mappe mentali; e un 27 in Epidemiologia che mi trascinavo dal terzo anno come una zavorra. So come agire e come affrontare un esame dall'inizio quando vedi il calendario degli appelli, fino alla fine quando ti trovi davanti al professore. Il percorso è ancora lungo, ed è sicuramente impegnativo... ma so come fare e soprattutto non sono da sola! Grazie a tutti i ragazzi di Genio e soprattutto a Cecilia Ribaudò che ha visto la mia parte migliore e mi ha aiutata a cercare di essere sempre "la versione migliore di me"!

Serena Nutini

Studio Medicina e Chirurgia a Firenze, in teoria dovrei essere al 4° anno in pratica sono al 3° perchè sono rimasta molto indietro con gli esami. Sono venuta a conoscenza del corso tramite una mia compagna di università che era rimasta molto entusiasta del percorso fatto. Aveva iniziato a passare esami con voti alti nonostante anche lei fosse prima nella mia stessa situazione. La mia difficoltà prima di fare il corso era che una volta arrivata davanti al professore mi bloccavo, non riuscivo più neanche a pensare. Questo mi ha portato ad avere il terrore soprattutto degli esami orali, tanto che all'esame di istologia appena ho visto la professoressa sono scappata via dall'aula. Quando invece riuscivo a mettermi a sedere davanti al prof e non mi ricordavo subito la risposta alla domanda che mi faceva il mio primo pensiero era: "Dai bocciami, tanto non so niente". Quando andava bene quindi riuscivo a dare al massimo 2 esami a sessione. Ad aprile 2019 ho frequentato il corso Genio nella sede di Firenze e dopo un mese sono andata a fare l'esame di Microbiologia per la prima volta, e l'ho passato. A luglio ho dato altri 2 esami: Igiene passato con 28 e BIOCHIMICA orale, la mia bestia nera, passato con 24. Quando mi sono iscritta al corso oltre a volermi sbloccare il mio obiettivo era passare Biochimica perché era un esame difficile che avevo già provato e ci ero rimasta malissimo perché alla prima domanda che non sapevo la professoressa mi ha mandato via. Questo esame era circa un anno che me lo portavo dietro, segnandomi agli appelli senza avere il coraggio di darlo. Insieme alla mia tutor Bianca Becherelli ho lavorato sia sul metodo che sulla gestione della pressione prima dell'esame. Mi sono rimboccata le maniche e insieme a Bianca abbiamo creato un master plan per incastrare studio e lavoro perché faccio anche l'allenatrice di nuoto che con piacere mi porta via un bel po' di tempo, circa 30 ore a settimana.

Grazie a questa organizzazione sapevo esattamente quando studiare e quindi fare in modo che il giorno prima mi sentissi tranquilla e non schiacciata da tutto ciò che mi mancava da fare, perché avevo finito per lo meno





2 giorni prima di studiare. Riassumendo in una parola il corso mi ha dato FIDUCIA in me stessa e in quello che realmente sono capace di fare. Mi è tornata la voglia di studiare, di dare tutti gli esami che mi mancano, la sessione estiva non è ancora finita perché il mio obiettivo è dare altri 4 esami entro settembre e ricominciare così finalmente il 4° anno con l'acceleratore spinto al massimo.



Mariapia Carpinteri

Frequento la facoltà di Medicina e Chirurgia all'università di Catania.

Ho frequentato il corso Genio in 21 Giorni nel mese di aprile 2019. Prima del corso, il mio studio era disorganizzato, non sapevo mai come avvicinarmi, l'unico metodo che avevo era quello di leggere e ripetere fino ad appiccicare le cose nella mia testa, ma essendo questo un metodo che fa perdere molto tempo e soprattutto essendo un metodo passivo, mi è capitato di non arrivare a finire il programma e di conseguenza non aver ripetuto tutto almeno una volta.

Da quando ho frequentato il corso Genio, non solo ho capito come organizzare il mio studio e le nozioni da imparare grazie alle mappe, ma soprattutto ho capito come utilizzare la mia testa, che è la parte più importante e sono diventata molto più veloce, prima studiavo due pagine in un'ora, adesso studio 5-6 pagine in un'ora, che per me è un grandissimo traguardo!

Ho imparato a conoscere tutte le mie capacità e a utilizzarle al meglio, ho imparato a fare entrare gli argomenti studiati nella mia testa con criterio avendo la possibilità di ripescarli in ogni momento.

La prima materia che ho preparato dopo aver frequentato il corso, Anatomia 2 e anatomia 3, l'ho superata con 27 e sono davvero contenta dell'esito, anche perché sono riuscita a gestire la mia ansia.

Per questo ringrazio tantissimo la mia eccellente tutor Ambra Picasso, il mio istruttore Mauro Cantoia e tutti i ragazzi del team Genio Catania!



Elisa La Mendola

Ciao a tutti, ho 24 anni e sono una studentessa all'ultimo anno di medicina veterinaria dell'Università di Messina.

Ho deciso di iscrivermi al corso perché non mi sentivo mai soddisfatta della mia preparazione per via dei miei problemi nell'organizzazione. Inoltre riprovavo gli esami almeno due volte, presentandomi sempre con una trattazione superficiale degli argomenti, che inficiava negativamente la mia esposizione. Così quando mi trovavo davanti ai professori mi sentivo già



sconfitta, e l'insicurezza e lo stress che mostravo portavano spesso all'insuccesso.

Dopo il corso in poco più di un mese ho studiato Fisiopatologia della Riproduzione superandola con 26, e nella stessa sessione ho dato Microbiologia degli alimenti di origine animale e Operazioni nei macelli e nelle industrie alimentari (in totale 3 materie mentre prima per sessione ne riuscivo a dare solo una).

Il mio più grande risultato è stato riuscire a gestire l'ansia e a sentirmi più sicura davanti ai professori.

Ringrazio tantissimo il mio istruttore Mauro, la mia tutor Ambra Picasso e tutti i ragazzi, tutor e no, della sede di Catania.

Stefania Vicario

Sono una studentessa di Medicina e Chirurgia dell'Università di Perugia al quinto anno di corso. Ho frequentato il corso Genio in 21 giorni nella sede di Perugia a settembre 2018.

Sono sempre stata molto studiosa ottenendo ottimi risultati, ma all'università mi sono resa conto che il vecchio metodo di studio (leggi, sottolinea con mille colori e ripeti all'infinito) non bastava più. Arrivavo all'esame che, nonostante fossi stata ore e ore sui libri a studiare ogni minimo particolare nella paura che mi venisse chiesto, il risultato che ottenevo era quello di farmi prendere dall'ansia e non ricordare più nulla.

Quell'estate ero reduce da una sessione d'esame abbastanza pesante che non aveva fatto altro che accrescere la mia ansia e le mie insicurezze.

Fino a quando una mia cara amica non mi ha parlato del corso e ho deciso di cogliere l'occasione al volo.

Sapevo che avrebbe potuto fare al caso mio, ma non avrei mai immaginato di poter dare Farmacologia tra dicembre e febbraio con 28 e poi da marzo, in 4 mesi, preparare e sostenere con successo ben 7 esami: Ematologia con 27, Reumatologia con 27, Malattie del Sistema Immunitario con 30, Odontostomatologia con 27, Otorino con 30, Chirurgia Maxillo-Facciale con 27 e Medicina del Lavoro con 30 e lode.

La cosa che più mi rende felice però è stato affrontare lo studio di queste materie e soprattutto i rispettivi esami senza andare nel panico, ma con una serenità tale da concedermi passeggiate in bicicletta e al lago a gustarmi un bel gelato il giorno prima dell'esame. Con il corso, infatti, ho imparato ad organizzare le mie giornate e a pianificare lo studio in maniera più efficiente: le mappe mi hanno aiutata a smorzare un po' la mia parte iperanalitica ed ora riesco ad avere una visione d'insieme degli argomenti che studio, che mi permette di fare collegamenti e ricordare tutto con più immediatezza.

Ma soprattutto, nonostante ci sia ancora del lavoro da fare, ho capito come gestire le mie emozioni e fare in modo di affrontare tutto con più serenità, più energia, positività e sicurezza in me stessa.





Un grazie di cuore va a Giulia Campisi per avermi fatto conoscere il corso, dove ho incontrato persone meravigliose e piene di energia come i ragazzi del Genio di Perugia. Un grazie speciale va al mio tutor Andrea Molaioni che mi ha dato gli strumenti e i consigli per poter migliorare sempre di più e continuare a credere in me stessa!

Marta Miceli

Ciao, sono una studentessa di Medicina dell'università di Catania, ho deciso di frequentare il corso perché ero stanca di ripetere infinite volte prima di memorizzare classificazioni e infiniti sintomi e segni caratterizzanti una patologia! Incontrai Simone per strada e non mi sembrava vero che avessi finalmente trovato la soluzione che tanto cercavo, così, un po' incredula ho iniziato a frequentare e a mettere in pratica le tecniche che mi spiegavano e piano piano mi accorsi che ero in grado di memorizzare nella metà del tempo rispetto a prima.

In un anno le tecniche mi hanno permesso di essere anche più sicura di ciò che sapevo e grazie alle mappe ho imparato ad avere una visione di insieme della materia così da poterla ripassare in pochissimo tempo.

Infine ho imparato, sempre grazie a loro, a scrivere gli appunti (durante la lezione!) in modo talmente organizzato e schematico da riuscire a memorizzare in pochissimo concetti fondamentali anche a fine della stessa!

Insomma un vero successo, in un anno ho dato 6 materie tra cui farmacologia, con eccellenti risultati e sicuramente il tutto è stato molto meno stancante e più proficuo! Riconosco al corso anche il merito di avermi insegnato a memorizzare i concetti per più tempo, grazie ai numerosi collegamenti divertenti che ho imparato a fare!

Ringrazio Simone Cardaci per la pazienza e la fiducia nei miei confronti!

Beatrice Poppi

Ciao a tutti! Questa è la seconda testimonianza che ho scelto di scrivere per 2 motivi:

1 - perché nella prima testimonianza vi avevo lasciato con un consiglio: chiedermi come fosse andata la sessione!

2 - perché dopo aver raggiunto con successo il mio obiettivo a lungo termine non potevo non condividerlo!

Ho 21 anni, studio odontoiatria all'università di Ferrara e ho appena concluso il secondo anno; ho rifrequentato il corso Genio a Novembre 2018 perché ero molto brava ad organizzarmi, ma durante le giornate di "studio"





mi distraevo e procrastinavo sempre, fino a quando mi ritrovavo agli sgoccioli con i livelli d'ansia così alti da farmi rimanere sui libri durante tutto il giorno e allo stesso tempo dormire male la notte.

La parte peggiore, come se non bastasse, è che mi sentivo anche in colpa perché per l'ennesima volta non avevo rispettato i miei piani e mi ritrovavo a dover fare molta più fatica sapendo che l'ansia mi avrebbe accompagnata pure all'esame!

Il risultato era sì un voto alto ma una performance per me mai davvero soddisfacente.

Con il tutoring ho lavorato proprio su questi punti e dopo una sessione invernale molto buona, ho scelto di mettermi un obiettivo nel secondo semestre per me e la mia procrastinazione seriale davvero straordinario.

Studiare durante le lezioni senza più rimandare diminuendo così i sensi di colpa, ansia e stress, per arrivare pronta a dare gli esami ai primi appelli disponibili!

Era guerra aperta alla parte pigra di me. Beh sono contentissima di come ho gestito questi mesi perché il sogno di vivere la sessione serena senza mettere in pausa la vita è diventato realtà: ho dato veramente gli esami ai primi appelli finendo il 24 giugno senza rinunciare alle cose che amo, anzi ho trovato il tempo di coltivare amicizie e tornare a giocare un torneo della durata di 10 giorni di beach volley a cui non partecipavo da due anni!

E andare a fare gli orali sicura e calma è una sensazione che non avevo mai provato e non credevo neanche possibile!

La chiave è stata imparare che i risultati sui quali io mi concentravo tanto (eccola l'origine del 90% della mia ansia) non sono la cosa più importante ma semplicemente la conseguenza di un processo, e che se curo bene questo, e il metodo ti permette di farlo veramente nei minimi dettagli, i risultati arrivano eccome!!

- Microbiologia 30 L + Igiene Generale 30 L (totale 14 cfu)
- Patologia Generale 30 L (7 cfu)
- Gnatologia 30 (6 cfu)
- Primo soccorso 30 (3 cfu)
- Esercizio fisico come farmaco 30 L (1 cfu)

E con questo posso dichiarare vinta la guerra alla parte pigra, pigrissima di me. Premio miglior cospiratrice Cecilia Ferrari, grazie

Stefano Consoli

Buongiorno, mi chiamo Stefano, ho 24 anni e frequento l'ultimo anno di Medicina a Brescia.

Ho frequentato il corso Genio a marzo 2019, nella sede di Bergamo, scoprendolo quasi per caso ascoltando i Podcast di Jack e Massimo. Sono rimasto fin da subito molto colpito perché il sistema di studio di Genio aveva le risposte che cercavo a molte delle mie domande e delle mie difficoltà.





Personalmente la mia sfida più grande era quella di riuscire a studiare in meno tempo, con un sistema più efficace e duraturo.

Spesso mi capitava di andare ad un esame dopo 2 (a volte 3) mesi interi di studio e di sentirmi completamente insicuro. Nonostante tutta la fatica fatta mi sembrava di non aver studiato affatto.

Il metodo leggi e ripeti che utilizzavo mi richiedeva un sacco di energie e soprattutto tempo. Tempo che sottraevo alle mie passioni, allo sport, alle uscite con gli amici e alla mia famiglia. Studiare stava diventando più un obbligo che una scelta.

Il percorso che ho fatto (e che sto ancora facendo) dal corso in poi mi sta aiutando tantissimo nel trovare il giusto equilibrio tra lo studio e le mie passioni. Mi accorgo di studiare in maniera più efficace e organizzata, con la sicurezza di ricordare finalmente quello che studio. Questo mi ha permesso di affrontare gli ultimi esami in maniera molto più rilassata, gestendo meglio la tensione per l'esame.

Dal corso in poi ho sostenuto l'esame di Ortopedia (voto 30), Pediatria (30) e due parziali (30 e 26).

Inoltre, grazie ad una migliore organizzazione, sono riuscito comunque ad allenarmi con costanza, non sentendomi in colpa per le ore non dedicate allo studio. Ho riscoperto il piacere di leggere e in generale riesco a ritagliare più tempo per me stesso. La frase "non ho più tempo per.." ha totalmente un altro significato ora.

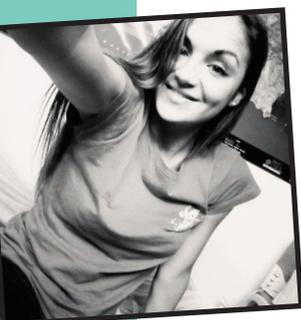
Volevo ringraziare tutte le persone che ho incontrato in questo percorso, in particolare Daniel, il mio tutor, e Alice, che hanno sempre trovato il modo giusto per aiutarmi con lo studio, dandomi strumenti pratici per migliorare con le tecniche e ricordandomi sempre l'importanza di credere nelle proprie capacità.

Daniela Puleo

Ciao a tutti!

Ho 23 anni e frequento il quinto anno di Medicina Veterinaria a Messina.

Non mi sentivo mai soddisfatta del mio studio né dei risultati che ottenevo. Studiavo per ore e ore, leggendo e rileggendo, sottolineando tutto e scrivendo interminabili riassunti. A fine giornata, mi rendevo conto di quanto poco mi fosse rimasto da tutto quel tempo passato sui libri e quanto stanca e frustrata mi sentissi. Non mi sentivo mai abbastanza preparata, così rimandavo i miei esami perdendo appelli, o li affrontavo con una tale ansia da dimenticare tutto ciò che avevo studiato, al punto di non riuscire nemmeno a parlare. Questo mi ha portato ad avere un vero e proprio rifiuto per lo studio e gli esami, facendomi sentire incapace e facendomi perdere di vista i miei sogni ed obiettivi. Non davo materie da 5 MESI.





Ho frequentato il Corso Genio a Marzo e, grazie al metodo, sono riuscita a preparare Anatomia Patologica (500 pag) in 1 MESE e a superare l'esame con successo! Ricordavo tutto ciò che avevo studiato con le mappe mentali e memorizzato con le tecniche, ma il risultato più bello è stato saper gestire la mia ansia e affrontare l'esame a testa alta, grazie alle tecniche apprese al corso! Ho imparato a organizzare il mio studio, in modo da aver finito il programma entro una settimana prima dell'esame e, adesso, posso dedicare il mio tempo libero ai miei hobby e agli amici! Questo mese ho preparato 3 materie: Semeiotica degli animali da compagnia e da reddito, Clinica Medica degli animali da reddito, Propedeutica all'ispezione degli alimenti.

Adesso, mi sento davvero efficace nello studio, capace di affrontare qualsiasi difficoltà universitaria, e ho ritrovato la motivazione che mi serve per realizzare i miei obiettivi e costruire il mio futuro!

Insomma, sono assolutamente soddisfatta di quello che il Corso Genio mi ha dato e per questo ringrazio di cuore il mio istruttore Mauro Cantoia, la mia tutor Ambra Picasso e tutti i ragazzi della sede di Catania!

Filippo

Filippo frequenta il primo anno di biologia in francese all'università di Losanna, in Svizzera. A settembre dello scorso anno ha frequentato il corso Genio in 21 Giorni e questa è la sua esperienza.

Ciao a tutti mi chiamo Filippo e frequento il primo anno di biologia all'Università di Losanna (in Svizzera), reduce da un primo anno di Medicina andato male, frequentato prima del Corso Genio.

Ho scoperto il corso grazie alla madre di un amico che lo aveva frequentato qualche anno prima e ho deciso di provarci per migliorare le mie capacità di apprendimento, riducendo il tempo da dedicare allo studio. Ho partecipato al corso di settembre 2018 a Lugano.

Prima del corso il mio studio era molto disorganizzato e faticavo molto a immagazzinare grandi quantitativi di informazioni, inoltre dedicavo giornate intere, fino a dopo cena, per studiare con scarsi risultati.

Ora mi basta dedicare 3 ore allo studio ogni giorno per ottenere buoni risultati. Grazie a tutto questo sono riuscito a lasciare dello spazio libero nel mio programma per delle attività extrascolastiche, per esempio la palestra, che fino a un anno fa non avevo tempo di frequentare.

In conclusione sono riuscito applicando le mappe e i pav del corso Genio a superare entrambi i moduli del primo semestre (in totale 6 esami) senza troppa fatica e ne sono stato piacevolmente sorpreso.

Vorrei ringraziare tutto lo staff del corso Genio in 21 giorni che è stato sempre molto disponibile a paziente con i propri studenti.



Emma Rocca



Buongiorno, frequento il corso di Laurea in CTF e sono attualmente iscritta al secondo anno. La prima volta che ho partecipato a Genio in 21 giorni frequentavo la quinta superiore.

La ragione prima per cui ho scelto di seguire il corso non era molto dettata dalle promesse di ottenere migliori risultati scolastici quanto più dalla possibilità di non soffrire più degli attacchi d'ansia che da qualche anno si presentavano prima e durante le verifiche scritte e orali. In previsione dell'esame di maturità, ho pensato che era capitato proprio nel momento giusto, poteva forse dare una svolta al mio percorso scolastico. Per quanto riguarda lo studio io avevo sempre studiato facendo schemi, quindi passavo i pomeriggi a scrivere e ripetere, scrivere e ripetere. I risultati? Beh, direi che sono arrivati quasi subito, riesco gestire le situazioni che mi provocano l'ansia con molta semplicità e con il metodo riesco a ricordarmi molti più dettagli e soprattutto a portare la memoria a lungo termine. Quest'anno ho rifrequentato il corso perché avevo perso un po' l'abitudine ad applicare e i risultati stavano venendo meno, così eccomi tornata in carreggiata.

Oggi ho sostenuto l'esame di Anatomia, era la seconda volta che lo sostenevo e questa settimana ho avuto altri due esami, ma grazie ai ripassi programmati mi sono bastati due giorni di ripasso (750 pagine del libro + appunti) e ho preso 24, un voto di cui sono soddisfatta per il tempo dedicato.

Ma la soddisfazione più grande per me è riuscire a gestire le situazioni d'ansia, esse infatti mi facevano vivere male le prove in quanto non riuscivo a ottenere risultati proporzionali all'impegno, al tempo e allo studio dedicato.

Ci tengo a ringraziare Cosimo Intermite che mi ha portata in questa realtà e che per il primo tempo è stato mio tutor, aiutandomi a superare molte difficoltà, Francesca Paganelli che ha tenuto il mio ultimo corso e come si dice "ultimo ma non ultimo" Matteo Delfino che è il mio tutor sempre presente, grazie al quale sto raggiungendo i miei risultati.

Jade Alisia



Sono iscritta al terzo anno della Scuola di Estetica Moderna SEM e a ottobre 2018 ho deciso di partecipare al corso Genio perché avevo un metodo di studio non efficace e un'ansia molto alta.

Prima del corso avevo una bassa autostima tanto che quando mi avvicinavo ad un testo avevo la convinzione di non capire. Leggevo più volte il testo ed ero così sfiduciata che non cercavo nemmeno il significato delle parole che non conoscevo. Studiavo solo le cose più importanti che però ri-



manevano slegate e alla fine non capivo, tanto che dovevo impararle a memoria.

Ero molto ansiosa in tutte le fasi dello studio e rimandavo all'ultimo giorno quando mi sentivo obbligata e studiavo tutta la notte. Facendo così non avevo ricordo a lungo termine e non sempre sapevo dare la risposta esatta, perché avevo una gran confusione in testa.

Nell'esposizione ero molto molto insicura, parlavo a bassa voce e anche nell'accoglienza dei clienti ero in difficoltà.

Avevo paura di sbagliare e nelle spiegazioni non avevo il coraggio di chiedere, se non capivo.

Spesso mi bloccavo per la paura del giudizio.

Dopo il corso la situazione è nettamente cambiata!

Non studio più all'ultimo, ma mi organizzo bene utilizzando anche i tempi morti per cui riesco nella giornata a rivedere ciò che ho fatto a scuola e ad avere già un'idea chiara del programma svolto.

Questo mi permette di arrivare pronta alle verifiche e interrogazioni, tanto che sono passata da voti che oscillavano dai 15/100 e 70/100 ai 60/100 e 95/100

Il mio approccio al testo è totalmente cambiato: so di riuscire a capire!

Cerco il significato dei vocaboli se non li conosco e anche nella quotidianità chiedo comprendo meglio e mi spiego meglio.

Il risultato più grande che ho ottenuto è stato quello di diminuire drasticamente l'ansia sia nello studio che durante le verifiche, interrogazioni, massaggi, manualità.

Adesso chi riceve i miei trattamenti si emoziona!

Sono molto soddisfatta per l'esperienza che ho fatto con il corso, perché è come se avessi aperto le porte ad un mondo nuovo.

Mi sento molto più sicura di me stessa e, grazie a questo corso, sono riuscita a sviluppare il mio potenziale in un modo in cui altrimenti non sarei riuscita.

E ho grandi e rivoluzionari progetti per il futuro!!!

Fabiana Napolitano

Ciao a tutti, sono Fabiana e studio Scienze Nutraceutiche alla facoltà di Farmacia della Federico II e attualmente sono al 2° anno. Prima di passare a questa facoltà ho frequentato 2 anni di Farmacia davvero molto pesanti per me: tutte quelle formule chimiche che ormai ho perso il conto di quante volte ho ripetuto mi facevano venire il voltastomaco e puntualmente dopo massimo 3 giorni già non le ricordavo più. Il mio studio è sempre stato improntato sul leggi e ripeti con un'organizzazione fra un esame e l'altro che mai rispettavvo; quando giungeva l'ora di un esame orale l'ansia mi divorava a tal punto che nonostante la preparazione facevo scena muta. Ero abituata



ad andare avanti nello studio senza capire niente, senza appassionarmi, senza curiosità, ma giusto per finire gli esami!

Prima per leggere e memorizzare 1 pagina ci mettevo 1h e mi sentivo stupida, non ero capace di rielaborare il testo anzi ero bravissima a ripeterlo parola per parola ma poi non facevo collegamenti logici rapidi e soprattutto non ricordavo quanto volevo, tanto che ad un certo punto, ho creduto che lo studio non facesse per me...ed invece mi sbagliavo perché studiare è bellissimo!

Ho seguito il corso Genio in 21 Giorni a Febbraio del 2019 e da qui un'enorme boccata d'aria.

Grazie al mio fantastico Tutor Francesco Esposito (per noi Ciccio) e al Metodo di apprendimento strategico mi sono riscoperta, ho capito cosa voglio fare, chi voglio essere, che non sono stupida, non sono incapace e che la memoria ce l'ho eccome!

Adesso ho acquisito una velocità nella lettura che mai ho avuto prima (aumentata più del triplo da statistiche) rielaboro il testo senza ritornarci più volte su, ed espongo con mooolta più sicurezza !

Vi parlo dei miei primi risultati in termini di esami per darvi qualcosa di concreto ma dove voglio soffermarmi è sicuro la trasformazione che ho avuto dopo aver acquisito e fatto miei questi strumenti straordinari.

Ho sostenuto e superato gli esami di Patologia Gastrointestinale e di Disturbi del Comportamento Alimentare, rispettivamente con 25/30 e 24/30.

Al di là del voto che è sicuramente migliorabile sono passata da fare scena muta a sostenerli entrambi nello stesso giorno.

Il primo l'ho preparato in 4 giorni e il secondo in 12: sapere in quanto tempo preparo un esame con un'organizzazione che rispetta io come funziono nei riguardi dei concetti e nei riguardi dei dettagli mi trasmette molta più sicurezza così da poter ritagliare del tempo per la mia persona e per coltivare le mie passioni e le mie relazioni.

Il metodo per me è stato una salvezza, ora studiare per me è diventato fonte di piacere, divertimento, curiosità, mi sto appassionando alla nuova facoltà ed è uscito fuori durante il percorso anche chi voglio diventare: una "Nutrionista Clinica".

Scoprire come tu funzioni non ha prezzo, io ho scoperto che funziono per immagini, le parole proprio non mi vengono in mente vi alleggerò una delle mie mappe mentali di disturbi del comportamento alimentare che racchiude tutto il mio studio di quell'esame su un foglio SOLO (525 Slides). Adesso sotto ai prossimi esami, vi terrò aggiornati.



Salvatore Rubino

Ciao a tutti, mi chiamo Salvatore, ho 23 anni e sono uno studente di medicina.

Ho frequentato il corso Genio a Bologna ad ottobre 2018.

Ho deciso di frequentare il corso principalmente per aumentare la mia qualità di studio, recuperare una materia e affrontare le varie sessioni universitarie con meno stress psico-fisico. Nonostante fossi sempre andato bene agli esami, ero alla ricerca di strumenti per aumentare la mia efficienza di studio.

Prima del corso arrivavo sempre in prossimità degli esami con una grande ansia dettata dal classico metodo del “leggi e ripeti”, che nell’immediato mi dava soddisfazioni, ma mi ritrovavo ogni volta a tre giorni dall’esame a non ricordare assolutamente nulla e, di conseguenza, ad avere dei livelli di stress notevoli perché mi ritrovavo a ristudiare tutto. Tutto questo poi si ripercuoteva sulla performance d’esame.

Con il corso Genio ho imparato a programmare bene lo studio, ad inserire i ripassi programmati, con le mappe mentali posso finalmente ripassare ogni argomento senza dover riprendere il libro e dispense, mettendoci meno tempo ed essere più sicuro perché ogni mappa mentale rispecchia l’organizzazione mentale che ho di un determinato argomento, sapendo perfettamente dove si trova un dettaglio piuttosto che un altro e di conseguenza esser sicuro di avere quelle conoscenze. Il fatto di non ripetere più mi consente di affrontare lo studio con più energia dato che prima facevo i chilometri avanti e indietro nella stanza.

Energie che con i cicli di studio ho ulteriormente guadagnato, rispettando le pause e dando il massimo nei momenti di studio. Sono anche riuscito a ricominciare a correre!!!

Ad esempio grazie alle mappe mentali sono riuscito a memorizzare in 5 sere prima dell’esame 60 vetrini di istopatologia con gli annessi dettagli attraverso i visual e pav.

Ringrazio di cuore il mio super tutor Mauro Vittoni che mi ha fatto fare dei passi da gigante nello studio che da solo non avrei mai fatto. Ringrazio tutto lo staff di Bologna per il bel lavoro di squadra che abbiamo fatto al corso e che continuiamo a fare.

Martina Pricoco

Ciao a tutti, studio al primo anno di farmacia e ho frequentato il corso Genio in 21 giorni ad Aprile. Ho scelto di frequentare il corso perché non avevo un vero e proprio metodo di studio e volevo migliorare la mia memoria perché studiavo in media 3-4 ore al giorno ma spreco tempo perché





dimenticavo quasi tutto. Da dopo il corso ho ottenuto i seguenti risultati:

– Mentre prima procrastinavo e mi riducevo all'ultimo per preparare un esame perché avevo zero voglia di studiare e tralasciavo delle cose perché non avevo più tempo, adesso sono riuscita a rispettare il mio programma di studio addirittura finendolo con una settimana di anticipo.

– Adesso mi sento molto più sicura sugli argomenti studiati e questo mi permette di gestire la pressione e l'ansia al pensiero di un esame.

– Mentre prima del corso studiavo 11 pagine in mezz'ora con una qualità bassa adesso ho raddoppiato i miei tempi di studio.

Sono felicissima di aver frequentato questo corso, mi sento una persona nuova, lo consiglio a tutti perché è un corso che amplia i propri orizzonti e la propria memoria.

Un grazie speciale alla mia tutor Clelia Grasso!

Ambra Ricci



Sono una studentessa del primo anno di Infermieristica nella facoltà di Pisa.

Ho deciso di iscrivermi al corso genio in 21 giorni a novembre 2018 perché avevo bisogno di imparare un metodo di studio efficace che mi permettesse di studiare e lavorare contemporaneamente.

Io infatti sono una operatrice socio sanitaria e, nonostante abbia solo 23 anni, lavoro 7 ore al giorno ed in media 4/5 giorni su 7 a settimana.

Con il mio metodo di studio precedente perdevo molto tempo.

Mi ritrovavo infatti a scrivere molte pagine di appunti, senza essere mai troppo sicura di ciò che fosse importante o superfluo sapere.

Una volta finiti i miei papiri, passavo a ripassare tutto andando a rileggere e ripetere gli appunti.

Questa disorganizzazione mi provocava agitazione nello studio, perché arrivavo agli esami con molta paura, non essendo sicura di essere preparata.

Da quando ho fatto il corso ho migliorato il mio rendimento e la mia organizzazione nello studio, grazie soprattutto alle mappe mentali. Queste mi hanno permesso di seguire meglio le lezioni e di appuntarmi tutte le informazioni necessarie senza il bisogno di scrivere le paginate che scrivevo prima. Sono riuscita, ad esempio a riassumere in una mappa quello che scrivevo invece in 3-4 pagine di appunti tradizionali, avendo un notevole risparmio di tempo ma anche più comprensione degli argomenti.

Questo risparmio di tempo mi è risultato veramente utile perché mi ha permesso, di riuscire a portare avanti impegni universitari, lavorativi e personali senza dover rinunciare a nulla.

Nella sessione invernale ho superato due esami, radioprotezione con 24/30 e radiobiologia con 22/30. Nonostante avessi pochissimo tempo in quanto avevo lezione sia la mattina che il pomeriggio.



Grazie a questo metodo ho imparato ad affrontare la mia ansia e la mia paura arrivando all'esame un po' più tranquilla perché sono sicura di quello che ho studiato ed ho capito che posso farcela in qualsiasi situazione. Mi sento di consigliarlo a qualsiasi persona perché ne vale davvero la pena !!!

Anna Bolognese

Ciao! Frequento il corso di studi in Biotecnologie mediche e Farmaceutiche. Ho frequentato il corso di Genio in 21 giorni nella sede di Trieste a dicembre. Sono dislessica e purtroppo questa condizione ha molto condizionato la mia vita scolastica; ho sempre arrancato nello studio prima alle superiori e poi alla triennale in Biotecnologie. Frequentando il corso ho capito che il problema non è la mia dislessia ma il metodo di insegnamento e di studio usato nelle nostre scuole. Ritengo validi tutti i metodi imparati in questo corso ma quelle che mi hanno veramente cambiato la vita sono state le mappe mentali!! Finalmente riesco ad immagazzinare tantissimi concetti facilmente e in breve tempo, cosa molto difficile per una persona dislessica. Prima di fare il corso non avevo mai preso un 30 e ora ne ho presi 2 in una settimana, in biostatistica e in patologia molecolare!! Inoltre ho deciso di migliorare il mio inglese e nel tempo libero sono riuscita ad imparare moltissimi vocaboli (20-25 al giorno) e soprattutto a ricordarli dopo giorni e mesi! Ora non mi accontento più di un 18 perché con questo metodo posso puntare al massimo e raggiungerlo! Grazie Manuela Oliva che mi ha guidato in questo percorso!



Anna Celentano

Sono una laureanda in ortottica, della Federico II di Napoli e quando ho deciso di iscrivermi al corso genio ero quasi al termine dei miei studi. Mi mancavano tre esami e la mia media era di 28.

Quello che volevo migliorare al corso era l'organizzazione delle nozioni da studiare e del tempo e quindi velocizzare lo studio. Il mio obiettivo era quello di laurearmi entro pochi mesi così da prendere la laurea in tempo e dunque avevo poche possibilità per ripetere gli esami mirando a superarli in modo soddisfacente. Mi sentivo sotto pressione e avevo paura di non farcela.

Ho frequentato il corso a dicembre del 2018 e una volta completato il corso sono riuscita a superare tutti e tre gli esami in una sessione prendendo 30 in tutti.

Più che il voto quello che mi ha colpito è stata la sensazione di avere le





cose sotto controllo, dedicando anche meno tempo del solito allo studio durante la giornata.

Posso ancora migliorare tantissime cose e questa cosa mi rallegra molto.

Edoardo Casini

Ciao a tutti, anche se ho già una laurea in Creative Music Production presa all'estero mi sto preparando per il test d'ammissione per le professioni sanitarie di Settembre 2019, specificatamente per Tecnico di Radiologia.

Ho fatto il corso consigliato da un amico stretto che lo aveva già fatto ma soprattutto perché volevo trovare una soluzione che mi aiutasse a migliorare notevolmente nell'apprendimento e generalmente mi potesse fornire un metodo di studio efficiente e personalizzato.

Dopo il corso non solo ho raddoppiato se non triplicato la mia velocità di lettura e migliorato notevolmente la mia comprensione di un testo, ma sono arrivato a studiare con precisione alla velocità di 35/40 pagine l'ora contro le 5/6 pagine di prima, riuscendo a finire in un mese le più di 900 pagine dell'intero manuale di preparazione, qualcosa che mi avrebbe preso molto più tempo ed energia precedentemente.

Questo è solo uno dei tanti obiettivi eccezionali che sono stati raggiunti grazie al corso Genio in 21 Giorni, per non parlare della sicurezza acquisita e dell'entusiasmo nell'affrontare lo studio, qualcosa che prima non avevo assolutamente.

La mia vita non solo di studente è decisamente cambiata in meglio grazie ai ragazzi del corso;

consiglio a chiunque di frequentarlo in quanto non solo ne vale assolutamente la pena ma vi è molto di più di quello che sembra e vi arricchirà in maniere che non potete neanche immaginare!

Elisabetta Tabasso

Sono una studentessa del secondo anno di medicina presso l'Università di Genova.

È una facoltà che mi impegna molto, con un carico di studio piuttosto consistente e richiedente un certo grado di dettaglio e precisione.

Prima del corso organizzavo il mio materiale di studio con schemi in cui trascrivevo il contenuto del libro, impiegavo molto tempo ed era un lavoro poco utile in quanto mi limitavo a copiare le cose.

Ora, le mappe mentali sono diventate uno strumento per me essenziale: grazie a queste riesco ad apprendere in modo molto più consolidato che mi





permette di avere sia una visione generale sia specifica; rendono inoltre possibile ripassare un programma da centinaia e centinaia di pagine in pochissimo tempo, cosa che per la facoltà che frequento mi è di fondamentale importanza.

Sono più tranquilla perché ripassando so che tutto ciò che mi serve ricordare di un tale argomento è riassunto in una pagina, ma con tutto il grado di dettaglio che mi è necessario. Prima di un esame, in un paio d'ore, sono in grado di ripassare tutto il programma anche fino oltre mille pagine e questo mi dà molta sicurezza.

Alcuni dei risultati ottenuti finora:

- Biochimica: 30
- Istologia: 28
- Fisiologia I: 30
- Neuroanatomia: 27

Una delle cose che ho imparato grazie a questo corso, e che più di tutto mi ha permesso di ottenere questi risultati, è stato alzare gli standard dei miei obiettivi, conscia di poterlo fare grazie agli strumenti appresi.

Un ringraziamento particolare va al mio istruttore e tutor Davide Mura

Isabel Rusconi

Mi chiamo Isabel, ho 21 anni, vivo in Svizzera ed ora studio al primo anno di Università nella facoltà di Biologia a Zurigo.

Ho frequentato il Corso Genio in 21 Giorni nel 2016 quando frequentavo la quarta Liceo.

Il motivo principale che mi ha spinto a fare il corso è stato il desiderio di risparmiare tempo nello studio e di poter ricordare le cose più a lungo, dato che, prima di fare il corso, ciò che avevo studiato per una verifica lo dimenticavo velocemente.

Il corso mi ha permesso di cambiare il mio metodo di studio. Prima, ad esempio, passavo ore a rileggere gli appunti presi in classe e a scrivere dei "riassunti", i quali erano ben poco riassuntivi e investivo troppo tempo a studiare. Dopo il corso ho iniziato subito a prendere appunti con le mappe mentali: così facendo possedevo già dei riassunti veri e propri sui quali potevo studiare risparmiando moltissimo tempo.

Un'altra cosa che il corso mi ha insegnato è ad organizzarmi al meglio e a programmare il mio studio in modo efficace.

A settembre dell'anno scorso ho iniziato il primo semestre all'Università. Ho riscontrato molte difficoltà con la lingua tedesca essendo vissuta nella parte italoфона della Svizzera. Durante i primi mesi è stato veramente difficile per me comprendere appieno le lezioni a causa della lingua.

Grazie alle tecniche imparate al corso sono riuscita a migliorare la comprensione della lingua in poco tempo memorizzando velocemente i voca-



boli. Ciò mi ha dato una marcia in più che mi ha permesso di velocizzare il mio apprendimento.

Se all'inizio non riuscivo a stare al passo con le lezioni, in poco tempo ho fatto grandi miglioramenti. Inoltre grazie all'organizzazione precisa del mio studio e alla motivazione costante, sono riuscita a superare 4 esami su 5 portandomi a casa delle belle soddisfazioni.

Ho iniziato il secondo semestre con un'energia ancora maggiore, applicando ancora meglio le tecniche di studio e organizzandomi scrupolosamente.

Oggi riesco a gestire molto meglio il mio tempo rispetto agli anni passati e lo studio è più motivante e divertente di quanto non lo sia mai stato.



Lorenzo d'Amico

Ciao! Sono uno studente del terzo anno di Biologia Generale ed Applicata, indirizzo Biologia Molecolare, alla Federico II di Napoli. Ho deciso di frequentare il corso Genio in 21 giorni di febbraio per migliorare le mie prestazioni di studio, perché nonostante l'impegno profuso, il tempo e le passioni a cui avevo rinunciato, non rendevo quanto mi impegnavo e non ne capivo il motivo. Questo mio problema comunque me lo sono trascinato per molto tempo: una volta diplomato tentai il test di medicina (2016) ma non entrai e per ripiego mi iscrissi a BGA. Per tutto l'anno seguente il mio impegno di studio era diviso tra la preparazione per il test dell'anno successivo e gli esami all'università: faticai molto per gli esami, molti si accumularono e il test andò male, con un dispendio economico importante. Infine tentai il test del 2018 studiando da solo e concentrandomi sull'università con notevoli difficoltà che mi hanno portato ad essere bocciato e ripetere più volte uno stesso esame: non sono entrato a medicina e gli esami arretrati sono diventati davvero tanti. Dopo il fine settimana della full immersion di Genio, il mercoledì di quella settimana ho dato zoologia senza mai aver aperto libro prima, una settimana dopo botanica (stessa storia di zoologia), 10 giorni dopo il secondo biochimica e una settimana dopo ancora metodologie biochimiche. Inutile dire che già al primo risultato la mia esaltazione e felicità era alle stelle ed è stato un susseguirsi di impegni e risultati mediante questo ottimo processo intrapreso. Oggi oltre ad avere un master plan per finire in corso la mia triennale grazie anche alla mia super tutor Rita Alfieri, che ha creduto in me più di quanto io stesso potessi fare, posso gestire tutto ciò che ho voglia di fare senza troppi sacrifici e ho sempre voglia di fare qualcosa e nuovi obiettivi.



Martina Cascone

Sono una studentessa del primo anno della magistrale in Biologia Molecolare (Federico II, Napoli) e ho partecipato al corso Genio in 21 Giorni nel Settembre 2018, presso la sede di Napoli. Ho conosciuto questo corso tramite una mia amica e da subito, visti i suoi risultati, mi sono incuriosita tantissimo e ho deciso di iscrivermi.

La mia decisione “affrettata” è stata mossa da tanti motivi, che prima di allora mi avevano fatto associare allo studio sensazioni negative e demotivanti. Sono una ragazza che ha sempre studiato, mettendo tutto l’impegno che poteva e forse anche più del necessario, spinta però non dalla vera e pura passione ma dal senso del dovere, dalla paura di deludere se stessa e i propri genitori. Ho frequentato la triennale di Scienze Biologiche con un conflitto interiore continuo, perché la passione per ciò che studiavo veniva costantemente schiacciata dall’ansia e dalla paura dell’ignoto, dell’esame, del voto, del professore. Tutte queste brutte emozioni sono gradualmente salite in superficie, fino a portarmi a dare gli ultimi esami in uno stato fisico e mentale veramente distruttivo. Avevo capito che avevo bisogno di una svolta, di una luce in fondo al tunnel che mi potesse far superare le paure e mi facesse riscoprire l’amore per lo studio che avevo perso già ai tempi del liceo.

Ho riposto tutte le mie speranze in questo corso e ad oggi posso dire che è stata una delle migliori scelte della mia vita. Ho potuto conoscere tecniche preziose che mai mi erano state accennate durante il mio percorso di studi, tecniche che mi hanno aperto gli occhi e mi hanno fatto capire che tutti i limiti che credevo di avere e di non poter eliminare, erano soltanto frutto di esperienze negative e di una non consapevolezza delle mie reali capacità. Ho riscoperto la voglia di migliorarmi, la voglia di affrontare qualsiasi difficoltà, la voglia di rischiare di sbagliare accostata alla consapevolezza che i fallimenti sono semplicemente il sudore del successo, quelli che se arrivano possono, così come una vittoria, farti crescere e insegnarti sempre qualcosa di importante.

Ad oggi posso dire di aver affrontato il primo semestre di questo nuovo percorso di studi con tutt’altro spirito, in maniera decisamente più rilassata e “scollegata” da tutto ciò che mi bloccava e mi rendeva pesante lo studio. Con questo nuovo spirito sono stata capace di conciliare, insieme allo studio, anche l’amore per me stessa, riuscendo ad organizzarmi in maniera ottimale così da poter fare sport, coltivare le mie amicizie, viaggiare e in più seguire in contemporanea un corso di perfezionamento in nutrizione di 4 ore a settimana, un obiettivo che prima di conoscere queste nuove tecniche di apprendimento non avrei neanche immaginato.

In particolare sono riuscita a concludere il primo semestre superando tutti e 4 gli esami in due mesi e mezzo, con i seguenti risultati:

Chimica fisica: 23

Biochimica applicata ed ingegneria proteica: 25

Evoluzione: 29





Immunologia e patologia: 29.

Per questi bellissimi traguardi e per tutti quelli che verranno sono grata a questo corso e soprattutto alla mia dolce tutor Rita Alfieri, che mi ha accompagnata passo dopo passo in questo percorso non facile ma del tutto soddisfacente, una persona che ha tirato fuori il meglio di me ed è riuscita a farmi apprezzare tutta la bellezza che nascondevo e di cui ero totalmente inconsapevole.

PS: auguro a tutti di poter conoscere questo corso, perché sono sicura che in un modo o nell'altro possa rivoluzionarvi la vita, e renderla decisamente più intensa e proficua.

Paola Strologo

Ciao ho 25 anni e sono un'infermiera, laureata a Novembre 2018 all'Università di Pavia.

Ho frequentato il corso Genio in 21 Giorni a Ottobre 2017 nella sede di Pavia.

Quando mi sono iscritta al corso mi mancavano sette esami, la tesi e l'esame di Stato.

Nonostante mi mancasse relativamente poco a finire, ero poco soddisfatta del mio percorso universitario, sentivo che per gli sforzi e per l'impegno che mettevo nello studio non ottenevo i risultati che desideravo e vivevo molta ansia.

Un giorno dopo aver sostenuto un esame, sono stata volantinata e mi hanno parlato del corso e decisi di andare a vedere la presentazione.

Successivamente scelsi di iscrivermi principalmente spinta da due motivi:

- **IL TEMPO DI STUDIO:** per preparare una materia dovevo leggere e rileggere più volte i concetti. Per sentirmi sicura di ciò che avevo letto, ricopiavo e riassumevo tutto. Questo processo mi richiedeva un'infinità di tempo. Talvolta non riuscivo neppure a preparare tutti gli argomenti prima dell'esame. Ero sempre in uno stato di agitazione e insicurezza.

- **L'ANSIA,** come se la mia disorganizzazione non bastasse, mi accompagnava costantemente nello studio: dall'aprire il libro fino al giorno dell'esame. Le conseguenze di questa situazione si manifestavano in particolar modo negli esami orali dove dovevo confrontarmi direttamente con il professore dovendo dimostrare ciò che sapevo: lo stato d'ansia e la mancata chiarezza dei concetti studiati dati dal mio metodo disorganizzato mi provocava vuoti di memoria, non ricordando ciò che sapevo di aver studiato. Eseguendo così esami dove non riuscivo ad esporre chiaramente i concetti e talvolta non riuscendo proprio a rispondere. Ottenendo così risultati poco soddisfacenti e aumentando in me uno stato d'ansia e frustrazione.

Fino a quel momento i miei voti oscillavano tra i 18 e i 24, ma grazie al





corso ho avuto numerosi miglioramenti nel mio metodo di studio, grazie alle mappe mentali ho potuto avere più chiarezza e una visione precisa dei concetti, inoltre, organizzare e pianificare le settimane di studio, mi permetteva di finire il programma in anticipo e utilizzare i giorni prima dell'esame per concentrarmi sull'esposizione, Potendo così gestire l'ansia.

Grazie alla conoscenza di queste tecniche e al mio impegno sono riuscita a superare 6 esami nella sessione invernale riuscendo ad ottenere, in particolare:

- Anestesia: 28
- Infermieristica in Ostetricia e Ginecologia: 28
- Infermieristica in Pediatria: 28.

A ora, grazie al metodo e prendendo consapevolezza della facilità e anche rapidità con cui si può studiare, ho deciso di iniziare a studiare l'inglese, materia che fino a questo momento mi era sempre riuscita difficile e alla quale credevo di non essere portata ciò mi permette di poter accedere a offerte di lavoro all'estero che forse prima non avrei preso in considerazione.

Infine risultato per me più importante sono riuscita ad ottenere un lavoro in ambito sanitario come docente di corsi di primo soccorso, dove mi è richiesto di parlare davanti a tante persone ed esporre i concetti in modo chiaro e preciso. Fino a qualche tempo fa non avrei mai pensato di saper affrontare una situazione del genere.

Un grande Grazie va alla mia Tutor Alessia Borzi che mi ha sostenuta fin dal primo momento, e ha sopportato le mie infinite ansie e insicurezze

Roberta Di Maio

Ciao sono Roberta, studio Biologia all'università della Federico II di Napoli ed ho appena completato la mia prima sessione di esami con la media del 25.

Non ho mai dedicato tempo ed importanza allo studio durante gli anni delle superiori essendo che ho frequentato un istituto professionale, quindi mi dedicavo più alla parte pratica che a quella teorica. Da un lato studiavo sempre il minimo necessario e spesso durante le interrogazioni ero presa molto dall'ansia, dall'altro quello che sentivo mi mancasse era il tempo o meglio un'adeguata organizzazione tra il lavoro e i progetti scolastici. Negli anni ho perso anche la voglia di studiare e questo mi ha portata a non riuscire ad avere i risultati che volevo realmente. Ho frequentato il corso Genio in 21 giorni nel mese di settembre 2018 ed è stato un grande punto di svolta per me: ero felice all'idea di poter cominciare l'università con il piede giusto, la cosa più straordinaria e che finalmente dopo tanto tempo ho ritrovato la curiosità e la tenacia per dedicarmi ai miei studi.

I primi risultati sono arrivati fin da subito e soprattutto con una notevole riduzione dei tempi sui libri:





- Prova intercorso di Citologia e Istologia in cui ho esposto un argomento a piacere davanti ad una platea con le metodologie del Public Speaking, di circa 70 pagine (studiate in 3 giorni), con esito positivo;
- Citologia ed Istologia preparato in 1 settimana e mezza, voto 30 (10 CFU);
- Chimica generale ed inorganica preparato in 3 settimane, voto 22 (8 CFU);
- Matematica preparato in 2 settimane, voto 21 (8 CFU).

Sono veramente fiera dei miei risultati e penso che senza il corso mai avrei potuto raggiungerli in così poco tempo dedicandomi anche ad altre attività tipo il lavoro e la palestra. Sono riuscita a vincere la mia paura nell'esposizione e ad avere una migliore organizzazione tra lavoro, studio, palestra e chi più ne ha più ne metta dando 3 esami su 3 nella mia prima sessione di esami in assoluto.

Tutto questo solo grazie al mio impegno e agli incredibili strumenti di Genio in 21 giorni!

Un grazie speciale va al mio preparatore personale Francesco Esposito che mi ha seguito con tantissima pazienza e mi ha permesso di poter raggiungere i miei amati risultati.

Valeria Bongiovanni



Sono al terzo anno di medicina, ho fatto il corso Genio in 21 giorni nella sede di Cagliari, quando frequentavo il primo anno di università.

Sono stata spinta principalmente dal fatto che non sapevo come affrontare gli esami, sia per la quantità di studio che per l'ansia che avevo di non riuscire a ricordare tutte le cose importanti e i dettagli.

Il primo esame che ho fatto è stato Chimica, sono stata bocciata 3 volte prima di superarlo, perché appena arrivavo davanti al professore mi bloccavo ed era come se scordassi tutto.

Mi ricordo che mi sentivo sempre un passo indietro agli altri, meno brava, mi sentivo che nonostante impiegassi la maggior parte del mio tempo nello studio, comunque non avessi i risultati che volevo.

Poi ho fatto il corso, e già dal primo esame, che è stato Biochimica e Biologia molecolare, c'è stato un cambiamento enorme, perché riuscivo a studiare in poco tempo e ricordare tanti concetti, nomi e formule in più. Non sono stati risultati facili da ottenere perché è stato un cambiamento totale da come studiavo all'inizio, e mi capitava di non rispettare tutto quello che mi avevano insegnato.

Ogni esame che ho fatto mi ha insegnato come migliorarmi sempre di più, fino a quest'anno che sono riuscita da ottobre a dicembre a seguire le lezioni e studiare contemporaneamente due materie, Medicina di laboratorio e Microbiologia.



Per Medicina di laboratorio facevo le mappe direttamente a lezione e le sistemavo a casa.

Per Microbiologia mi sono distribuita gli argomenti da fare nei giorni che avevo a disposizione.

Mentre studiavo riuscivo ad andare in palestra, prendermi giorni di riposo, e uscire con gli amici.

L'ultimo esame che ho fatto è stato Anatomia Patologica. È stato l'esame più bello che abbia mai preparato, perché sono riuscita a memorizzare tutto in due settimane e mezzo, mentre i miei colleghi hanno impiegato 2 mesi in media. Avevo fatto metà delle mappe, ma senza memorizzarle, a febbraio, e il resto l'ho finito mentre iniziavo a memorizzare tutto il programma dall'inizio. Ogni giorno andavo avanti di un argomento e memorizzavo l'argomento nuovo subito, perché ho notato che era molto più efficace e più veloce se lo memorizzavo appena lo facevo, e uno di quelli vecchi. Il giorno dell'appello eravamo in 8 persone e su queste siamo stati promossi in 3, io con 30. Purtroppo il voto di Anatomia Patologica, che per me è il più bello, non posso farvelo vedere perché era solamente una parte dell'esame e la seconda parte la farò durante la sessione estiva.

È stato fondamentale per me l'aiuto di Michela Perra, la mia tutor, perché senza di lei non avrei avuto i risultati che ho ottenuto, soprattutto mi ha sempre spinto a dare il meglio, a migliorarmi e superare le mie paure e i miei limiti mentali.

Alla fine di tutto il corso non ho migliorato solo il modo in cui studio ma anche il modo in cui affronto le cose nello studio e nella vita, mi ha fatto cambiare totalmente punto di vista e capire che posso riuscire a fare tutto quello che voglio se ci credo veramente.

Viola Pasi

Genio in 21 giorni è un corso che mi ha sempre incuriosito da quando ne ho sentito parlare nella mia scuola.

Alle superiori riuscivo ad ottenere risultati discreti ma spesso mi rendevo conto che l'impegno e il tempo che mettevo nello studio non mi rendevano altrettanta soddisfazione.

Data poi la mia disorganizzazione, che era tanta, mi chiedevo poi come avrei fatto nel contesto universitario, dove non potevo ritrovarmi all'ultimo minuto, a rimanere in pari con gli esami.

Per questo ho deciso di frequentare il corso di genio in 21 giorni e non mi aspettavo che potesse aiutarmi anche su tanti altri aspetti dello studio.

Ho frequentato il corso a novembre e sono riuscita a dare l'esame di CITOLOGIA E ISTOLOGIA al primo appello iniziandolo a preparare da dicembre. L'esame era a gennaio ed ho preso 26, ho preparato poi matematica a cui ho preso 30L.





Con le tecniche di genio 21 ho veramente dimezzato il mio tempo di studio riuscendo a sentirmi più sicura di quanto lo sarei stata se avessi impiegato il doppio del tempo.

Ridurre il tempo di studio mi ha portato non solo ad una buona organizzazione che prima sicuramente non avevo ma anche a non rinunciare ad altre occasioni o a non saltare gli allenamenti e mi ha permesso di essere più sicura e rilassata!

Questo grazie a persone che con la loro disponibilità mi hanno aiutato ad apprendere le tecniche del genio con costanza anche riguardo argomenti che non avrei saputo minimamente come affrontare da sola.

Adesso frequento la facoltà di biologia e per questa sessione ho programmato di dare quattro esami su quattro di cui due al primo appello.

Vito Amico



Ciao a tutti, sono uno studente di Genetica (specialistica di biologia), e volevo condividere con voi un risultato importante.

A gennaio, dopo aver incontrato Marco Valentini Superbrain (il mio tutor), ho deciso di iscrivermi al corso “Genio in 21 giorni”, e a febbraio ho frequentato per la prima volta. Perché ho deciso di investire su me stesso? Perché avevo capito che il mio metodo di studio, nonostante fossi sempre andato molto bene (laurea triennale in tempo), non era così efficace per le materie della magistrale. Era troppo lento e macchinoso, e memorizzare i nomi assurdi delle molecole, dei geni (tutte sigle) o delle specie viventi mi sembrava impossibile. Mi ero reso conto che così la magistrale sarebbe durata anni.

Dopo il weekend del corso, avevo solo due settimane per preparare un esame molto impegnativo, che richiede un tempo di studio di almeno un mese (per l'80% si trattava di informazioni da memorizzare); volevo farlo ma prima del corso avevo molti dubbi, e anche dopo il corso. O per lo meno così pensavo! Questo fino al lunedì quando, grazie a Marco, abbiamo organizzato tutto lo studio. Dal sembrarmi impossibile, iniziavo a credere di potercela fare. La programmazione perciò è servita tanto non solo dal punto di vista motivazionale, ma anche pratico. Il dover portare a termine i capitoli entro quei giorni, mi è servito per restare concentrato.

Detto così sembra uno sforzo enorme, in realtà è andata diversamente grazie al nuovo metodo di studio che Marco ha pazientemente creato per me. Riuscivo a studiare tante ore al giorno, restando con la mente lucida e rilassata anche a fine giornata e permettendomi di prendermi dei pomeriggi per continuare il corso Genio. Dopo 2 settimane, ecco il giorno dell'esame: voto 28.

È stato meraviglioso, era come se avessi preso 30 e lode! Perché senza il corso genio, sicuramente non ce l'avrei mai fatta a prepararlo in due setti-



mane! Ecco perchè continuerò a perfezionare il metodo, a farlo diventare un automatismo, e sono sicuro che riuscirò ad ottenere tutti i risultati prefissati. Per questo, voglio ringraziare per tutto l'impegno, il mio tutor Marco, Luisa De Donno e tutto lo staff Genio di Roma.

Chiara Colaninno

Ciao a tutti sono Chiara, ho fatto il corso nella sede di Latina.

L'ho fatto principalmente per avere un metodo che potesse aiutarmi nello studio universitario. I risultati sono sempre stati buoni, ma ho avuto un blocco e mi ero convinta che non avrei dato nessun esame in prima sessione.

Neanche un mese dopo il corso ho preparato due esami in 10 giorni, il mio primo risultato? MATEMATICA 30 E LODE, dando l'orale appena dopo aver fatto lo scritto di Biologia al mattino in cui ho preso 27, dicendo addio all'ansia!

Ad oggi mi ritrovo a scrivere gli innumerevoli vantaggi di aver fatto il corso non solo per quanto riguarda lo studio.

Applicare la lettura strategica mi permette di poter leggere e conoscere un quantitativo di informazioni 8 VOLTE e MEZZO più velocemente di prima.

Nonostante le lezioni universitarie, lo studio, gli hobby e le diverse attività quotidiane, in un mese leggo facilmente 5 libri.

Un libro di 400 pagine l'ho letto in un pomeriggio.

Prima del corso leggevo molto ma implicava rinunciare alle altre attività.

Ad Aprile ho colto l'opportunità di fare un corso base per un'azienda di energie rinnovabili, mi hanno visto fare le mappe, mi hanno chiesto di cosa mi occupassi, hanno notato la sicurezza che ho acquisito in me stessa e i miei modi spigliati e immediatamente mi hanno dato il "Benvenuto a bordo" nei loro progetti.

Penso che il genio sia un corso e un percorso che porta sempre a migliorarsi e ti sorprende con i risultati che si possono ottenere non solo a livello di studio ma anche al livello personale,

Ringrazio la mia tutor Sofia Anna Lo Presti per avermi seguita e sostenuta in questi mesi.





Angelo Gambino



Studio medicina e vi lascio questa testimonianza in merito alla mia esperienza con il corso genio in 21 giorni a Catania. Sono venuto a conoscenza del corso grazie ad un amico, che lo aveva già fatto anni prima. Ho deciso di farlo per due motivi fondamentalmente: il primo era quello di trovare un metodo di studio più efficace e rapido (ho una media alta ma il tempo impiegato per le singole materie è sempre stato un mio limite) il secondo perché volevo ulteriormente migliorare, aggiungendo nel mio background nuove strategie di studio che prima non conoscevo.

Ho affrontato l'inizio del corso con un po' di scetticismo, ma mi sono ricreduto poco dopo, potendo testare fin da subito le conoscenze apprese grazie al docente Mauro Cantoia e al mio tutor Simone Cardaci che mi hanno seguito con grande affetto e pazienza.

La mia prima esperienza "sul campo" è stata una materia come Farmacologia (tra le più ostiche), di ben 17 crediti. Grazie al metodo sono riuscito a prepararla con una qualità di studio più alta riuscendo a ricordare a lungo termine i vari farmaci e i loro meccanismi.

Il risultato rispetto al mio punto di partenza è stato sorprendente, soprattutto per quanto riguarda le tempistiche avendola preparata in un mese e con un risultato di 30/30!

Pedretti Chiara



Ciao a tutti, sono Chiara e studio all'unimore Biotecnologie Industriali. Ho frequentato il corso a settembre nella sede di Bologna, e ho quindi avuto modo di iniziare la magistrale con il metodo già "rodato".

Ero una gran perfezionista, tutt'ora lo sono un po', lo devo ammettere, ma in un modo "sano". Prima stavo male per giorni prima di un esame, lo rimandavo in preda ad attacchi di panico piangevo ed ero sempre improntata al modo di pensare "ma tanto non so niente!!".

Come obiettivi del corso mi ero prefissata di raddoppiare la velocità di lettura e preparare una materia da un manuale universitario. Raggiunti entrambi!

Ora siamo entrati in sessione d'esame e ho avuto modo di mettermi alla prova sul campo e wow!

Esame di interfacce biotecnologiche, conoscenze preliminari molto molto scarse di elettrochimica... ma comunque con il metodo preparato in 4 giorni studiando massimo tre ore al giorno.

Prima per un esame del genere pieno di formule e dimostrazioni matematiche avrei impiegato almeno 2 settimane con le solite (in passato per fortuna) 10 ore al giorno, senza che esistessero domeniche o giorni di ri-



poso. Preso 30 senza tutta l'ansia di una volta e sentendo di riuscire a gestire veramente bene gli argomenti.

Volevo ringraziare di cuore la mia super tutor Cecilia Ferrari che mi ha seguita e mi ha aiutata in ogni campo, dalla gestione dell'ansia all'organizzazione dello studio e tutto il resto

Peroni Federica

Ciao a tutti sono una studentessa al primo anno di biotecnologie agro-industriali alla Sapienza di Roma e vi faccio una premessa...sto per condividere dei risultati che comunemente potrebbero non essere giudicati eclatanti ma per me sono stati stra-ordinari.

Sono venuta a conoscenza del corso genio in 21 giorni a settembre 2019, momento critico dove stavo per iniziare il percorso universitario ed ero spaventata.

Il pensiero di ricominciare a studiare tra l'altro materiale più corposo e difficile mi provocava grande disagio e a causa della mia insicurezza non riuscivo più a controllare la mia ansia.

Una volta frequentato attivamente il corso ho scoperto un nuovo lato di me, e grazie a ciò sono diventata molto più sicura di me stessa.

Ho iniziato il mio percorso universitario con grande entusiasmo, mi bastava arrivare pronta e superare i primi esoneri universitari che per me sarebbe stato un risultato degno di nota e festeggiamenti....ovviamente li ho passati se no non starei qui a raccontarlo, ma non è finita qua perché parallelamente ho iniziato a preparare l'esame della teoria della patente, cosa che ho rimandato e procrastinato per un anno intero, memorizzavo la teoria e tutti gli errori che facevo durante i quiz. A grande sorpresa dopo un mese dal corso passo anche questo esame

Ero incredula, se qualche settimana fa mi avessero detto che in poco tempo avrei ottenuto ciò, mi sarei fatta una risata.

La sicurezza in me stessa che mi ha dato la frequenza al Genio ha avuto un grande riscontro anche in ambito sportivo. Faccio equitazione da circa un anno e mezzo e la mia scarsa assertività non mi permetteva di essere abbastanza efficace in sella con il rischio di farmi anche male. Adesso posso dire di essere riuscita finalmente a far sì che i meravigliosi animali con cui condivido uno splendido allenamento si fidino di me e seguano le mie indicazioni.

Voglio davvero ringraziare in primis Riccardo Rotolo che mi ha fatto conoscere questo ambiente bellissimo e stimolante, ricco di persone straordinarie, che si prendono cura dei tuoi risultati.

Un grazie speciale anche alla mia super tutor Chiara Falzone che mi sprona ogni giorno a fare sempre meglio e infine alla travolgente istruttrice del corso Luisa De Donno.





Giulia Vitale



Ciao a tutti! Frequento il primo anno di Medicina all'Università di Roma Tor Vergata.

Ho frequentato il corso "Genio in 21 giorni" a Novembre 2017 nella sede di Roma, mentre seguivo i corsi in una facoltà di ripiego, non avendo superato il test per Medicina.

Inutile dirvi che il più grande risultato che ho ottenuto è stato proprio quello di aver aperto le porte al mio sogno. SONO RIUSCITA AD ENTRARE A MEDICINA ad Ottobre, nonostante avessi messo solo tre scelte universitarie. Tutti mi ritenevano folle. Quando ci si prenota per il test è naturale scegliere ogni università d'Italia, per essere certi di entrare anche con un punteggio medio basso.

Ho studiato costantemente, iniziando i primi di Agosto e non rinunciando assolutamente ai divertimenti estivi.

Ho programmato lo studio, usato le mappe mentali e soprattutto le tecniche di memorizzazione.

Tutto questo mi ha aiutato ad avere più sicurezza in me quel giorno al test. Ed aver avuto questa sicurezza, una maggiore calma per riflettere e per organizzare il tempo a disposizione, insieme alla certezza delle mie conoscenze ha avuto tutti i benefici possibili. Ciò che mancava la prima volta..dove invece ha vinto l'ansia.

Ringrazio Ingrid Kushina Dedel per avermi dato questa grande opportunità e tutte quelle persone che mi hanno sostenuto. Ora, dopo aver imparato tante cose, so come affrontare gli esami. E, nel caso avessi delle difficoltà so di avere sempre qualcuno a cui chiedere!

Camilla Meletti Cavallari



Ciao a tutti, frequento il secondo anno di scienze biologiche alla Alma Mater Studiorum di Bologna.

Prima di fare il corso non riuscivo a concentrarmi sullo studio e di conseguenza non raggiungevo gli obiettivi che mi ero prefissata. Ogni giorno mi dicevo che avrei studiato un tot di pagine durante la giornata ma rimandavo sempre e mi costringevo a studiare la notte, le conseguenze di questo blocco erano di studiare con poca efficacia e di dormire all'incirca tre ore per notte nel mese della sessione d'esame. Oltre a non stare bene nel semestre del primo anno sono riuscita a passare solo un esame. Questo ovviamente mi recava molta insoddisfazione personale e abbassava la mia autostima.

Ho frequentato il corso genio a Bologna nel mese di aprile 2019 nel quale grazie alla lettura veloce e alle mappe mentali sono riuscita ad ottimizzare,



velocizzare e organizzare i miei tempi e la qualità dello studio. Infatti il mio metodo di prima era leggere passivamente il testo mentre dopo ho iniziato a capire veramente e a visualizzare (rendere più concreti) i concetti che leggevo.

Di conseguenza nella seconda sessione ho passato gli esami che mi ero prefissata: matematica con 23, fisica con 24 e chimica generale con 22.

Adesso che mi sono sbloccata so che applicando il metodo posso ottenere dei risultati e puntare sempre più in alto.

Ringrazio il mio tutor Luca Marras che mi ha sopportata e supportata in questo periodo.

Gabrielli Elisa

Buongiorno a tutti! Sono una studentessa del 6° anno di Medicina a Ferrara. Ho scelto di fare il corso motivata dai grandi miglioramenti che aveva raggiunto mia sorella Elena Gabrielli.

Sono sempre stata studiosa, studiavo infatti in media 8 ore al giorno durante la sessione di esami, e ho sempre raggiunto, anche se con molto impegno e fatica, i miei obiettivi.

Non vi nego tutte le cose a cui ho dovuto rinunciare in questi anni per perseguire il mio sogno e diventare una straordinaria Dottoressa.

Avevo poi tanta ansia durante la preparazione degli esami, perchè dovevo cominciare con largo anticipo, e solo il pensiero di non finire l'esame o accumularlo gli ultimi giorni mi creava stress già dal principio.

Quindi ho deciso di fare il corso: i miei obiettivi erano quelli di imparare a gestire meglio il mio tempo sia di studio che di vita e imparare ad elaborare bene quello che studio fin dalla prima lettura.

Fin dall'inizio non vi nego che ho avuto delle difficoltà a lasciar andare il mio vecchio metodo che si era consolidato in 15 anni, ma nel giro di 1 mese e mezzo ho acquisito un'ottima elaborazione e un'efficacissima organizzazione del mio tempo.

Grazie al metodo nuovo e al mio supertutor Jonathan Da Sois, che ringrazio sempre infinitamente, sono riuscita a dimezzare i tempi di studio e preparare nel giro di 1 mese due esami:

MEDICINA LEGALE DEL LAVORO (5 CFU): esito 27 che ho verbalizzato insieme ad un altro voto che quindi come totale fa 29.

GINECOLOGIA (6 CFU): esito 30 e lode.

Nel frattempo facevo 7 ore di tirocinio al giorno e sono riuscita a ricavarci diverse giornate di **COMPLETO RELAX** in cui **NON** ho studiato.

Ovviamente non solo questo, facevo anche sport, sono andata a vedere delle mostre, vedevo le mie amiche e ho passato del tempo con la mia famiglia.

Tutto questo **SENZA PROVARE ANSIA**.





Voglio però sottolineare che @genio in 21 gg non mi ha soltanto aiutato a trovare un metodo di studio efficace, ma anche mi ha trasmesso molta più voglia di imparare, mi ha aperto molti orizzonti sul mio futuro e sulle capacità che posso acquisire oltre ai limiti che posso ancora superare. Ultimo ma non per importanza, ho migliorato la fiducia che ho in me stessa e nelle mie capacità.

Murru Sara



Ciao, sono una studentessa di Tecniche di Radiologia all'Università di Genova.

Non ho mai avuto grossi problemi nello studio alle superiori... ma all'Università ho capito che non era più fattibile utilizzare la stessa strategia, basata su leggere e ripetere.

Questo perché impiegavo molto tempo a preparare un esame e facendo molte ore di tirocinio non avevo tutto questo tempo a disposizione. Infatti, non riuscivo mai a finire di preparare in tempo gli esami e questo mi causava molta ansia, che più andavo avanti, più aumentava.

I motivi per cui ho deciso di frequentare il corso sono:

- vivermi più serenamente la sessione, dal momento in cui vivevo questo periodo con molto stress;
- organizzarmi meglio con lo studio visto che stavo ore sui libri;
- recuperare un esame del primo anno che avevo indietro e che poteva bloccare l'accesso agli esami del secondo.

Che dire! Al corso ho imparato a utilizzare le tecniche di rilassamento e concentrazione, insieme alle mappe mentali, alle tecniche di memorizzazione e al ricordo a lungo termine. Inizialmente devo ammettere che ho avuto qualche resistenza, perché a causa del mio livello di stress molto alto e della mia paura di sbagliare, tendevo a fare di testa mia e ascoltavo poco.

Il mio tutor e il mio istruttore mi hanno seguita con molta pazienza e mi hanno portato ad assimilare il metodo, lasciando andare tutte quelle strategie che non funzionavano ma a cui ormai mi ero abituata. Dopo il corso grazie al metodo affronto gli esami con tranquillità e sicurezza di ricordarmi tutto quello che ho studiato. Prima il mio punto debole erano gli esami orali, la presenza di un professore davanti mi mandava nel panico e invece la soddisfazione più grande è stata quando ho affrontato l'esame orale di Apparecchiature I con ben 6 professori con calma e tranquillità prendendo 30.

Questo non è stato l'unico successo, anche il 27 di Patologia e il 25 come voto complessivo di più materie riunite in un unico test, affrontati con sempre meno stress e sempre più sicurezza nelle mie capacità. Il corso Genio non è stato solo apprendere un metodo di studio ma molto di più, avere fiducia in me stessa e credere sempre di più nelle mie capacità.



Ad oggi il mio stress è praticamente sparito, perché ho maggiore controllo del mio studio grazie al metodo. Ringrazio il mio tutor Denis Giumelli e il mio istruttore Davide Mura, che sono stati davvero dediti nel portarmi a questo risultato!

Lobina Federica

Sono una studentessa del 2° anno di scienze infermieristiche presso la facoltà di Genova.

Ho scelto di fare il corso Genio perché nonostante con il mio vecchio metodo avessi passato gli esami mi rendevo conto che non era vincente.

Per me era straziante il dover studiare leggendo e ripetendo e ogni giorno dover ripassare lo studio svolto in precedenza. Questo modo di studiare mi portava diverse volte ad attuare uno studio mnemonico e non capire realmente il significato, ragion per cui una volta passato l'esame rimuovevo il tutto dalla mia testa.

Inoltre riscontravo difficoltà nel prendere appunti a lezione; il più delle volte evitavo di prenderli perché mi affaticavo nello scrivere pagine e pagine di quaderno e ancora peggio inserire diversi asterischi per poi non capire più il filo logico del discorso e quindi mi ritrovavo costretta a perdere altro tempo per riscrivere tutto in maniera comprensibile.

Il corso mi ha migliorato sotto diversi ambiti e ho riscontrato immediatamente l'efficacia nel preparare fisiologia, l'ultimo esame del primo anno che avevo lasciato indietro.

Mi rendevo conto di capire ogni singolo concetto, di collegare i vari argomenti. Tutto questo mi faceva acquisire sicurezza e inoltre la svolta è stata quella di non dover ripetere ogni giorno, anzi la cosa fantastica è stata quella di notare che nei ripassi programmati mi ricordavo tutto! Questo ha fatto in modo che anche il giorno dell'esame fossi tranquilla.

Inoltre applicando i metodi appresi, in 3 giorni sono riuscita a preparare e passare un esame del secondo anno (Paziente chirurgico).

A 2 mesi di distanza dal corso, mi ritengo super soddisfatta, credo che sia l'investimento migliore che potessi fare su me stessa perché Genio non è solo imparare le tecniche di studio ma ti trasmette positività, voglia di non arrendersi mai, di non accontentarsi e di migliorarsi.

A questo proposito vorrei ringraziare il mio tutor Denis Giumelli, in primis per avermi seguito passo a passo in ogni singolo momento, per avermi aiutato a perdere le vecchie abitudini e soprattutto per aver avuto la pazienza di capire, ascoltare e trovare sempre le parole giuste!

Un grazie va anche al mio istruttore Davide Mura e a tutto lo staff di Genio!





Panarelli Matteo



Ciao sono uno studente di osteopatia a Genova, ho frequentato il corso a ottobre 2019 a Genova.

Prima di questo corso studiavo in maniera estremamente caotica e confusionaria e compensavo studiando molte ore ogni giorno soprattutto sotto esame ovviamente, il tutto è ovviamente molto stressante e non mi lasciava abbastanza tempo da dedicare allo sport che faccio a livello agonistico.

I risultati non erano male ma comunque il caos e lo stress erano una costante.

Ho scelto poi di frequentare il corso per ottenere appunto un metodo che mi permettesse di fare ordine nello studio e così è stato.

Dopo il corso genio ho ridotto le ore di studio di molto e la metodologia e la tecnica per studiare e memorizzare mi permettono di ricordare le informazioni con chiarezza anche oltre l'esame, qualità estremamente importante per la mia professione futura.

Studiando così poi lo stress e la confusione non esistono, se si fanno le cose fatte bene gli esami sono solo una piccola tappa e non si rischia di andare in panico o simili.

I risultati che ho ottenuto utilizzando questo metodo da ottobre sono nei primi due esami di questa sessione sono fantastici 25 e 27 rispettivamente di 'fisiologia del sistema nervoso centrale' e 'fisiopatologia', il tutto andando pure una settimana a sciare a due settimane dall'esame senza aprire un libro.

Ringrazio Davide Mura, il mio tutor Filippo, Denis, Silvia e tutto il fantastico gruppo genio che mi ha aiutato a ottenere tutto ciò.

Matteo Zucca



Ciao a tutti

mi chiamo Matteo, ho 22 anni e sono al primo anno di odontoiatria all'università dell'Insubria di Varese.

Ho deciso di fare il corso genio, sede a Milano, perché non avevo un metodo di studio che mi permettesse di studiare approfonditamente; per me studiare significava sacrificare tutto il tempo a me disponibile, per cercare di ricordare il più possibile, trascurando però i miei passatempi, come la musica e lo sport... Era molto frustrante perché oltre a studiare male, non riuscivo a gestire l'ansia; questo si traduceva in basse prestazioni e/o panico totale durante la sessione d'esame, il tutto accompagnato da una bassa autostima... pensavo che non fossi portato a studiare e che dovessi rassegnarmi.

Le tecniche di studio imparate al corso mi sono servite per risolvere tutti



i problemi sopra riportati... grazie all'utilizzo delle mappe per prendere appunti, le lezioni sono diventate parte integrante dello studio perché mi hanno permesso di essere molto più concentrato e quindi di capire meglio l'argomento trattato dal prof; queste poi diventavano la base su cui costruire l'intero esame.

Le tecniche di memorizzazione veloce mi hanno permesso appunto di memorizzare rapidamente una quantità esagerata di nomi specifici inerenti alle materie del mio corso (cosa che mi richiedeva un enorme sforzo mnemonico).

Infine grazie alle tecniche di lettura ho aumentato decisamente la quantità di pagine lette, mappate e imparate per ogni sessione di studio...

Sono riuscito a preparare 5 esami in un mese con risultati incredibili:

- Informatica (superato);
- Fisica: voto 26;
- Statistica: voto 28;
- Chimica organica e inorganica (circa 700 pagine): voto 28;
- Istologia (circa 950 pagine): voto 30.

Oltre ad essere soddisfatto per aver passato tutti gli esami al primo appello, sono davvero entusiasta perché sono riuscito ad allenarmi con una media di 4 giorni a settimana, dedicare più tempo alla musica e di passare più tempo con i miei amici.

Vorrei ringraziare tutto lo staff di Milano, in particolare la mia tutor Marta, per avermi supportato e regalato splendide emozioni.

Miazzo Monica

Ciao a tutti! Studio Odontoiatria al terzo anno all'università degli studi di Ferrara. Ho frequentato il corso a Padova a gennaio 2019.

Ho deciso di frequentare il corso Genio in 21 giorni perché passavo intere giornate sui libri e i miei risultati erano buoni ma le mie energie si concentravano solo ed esclusivamente sullo studio. Non avevo più il tempo per dedicarmi ad altre attività. Ero costantemente pervasa da una sensazione d'ansia perenne di non riuscire a preparare tutti gli esami in tempo perché volevo sapere tutto alla perfezione.

Grazie al corso ho imparato a memorizzare più velocemente concetti su cui rimanevo pomeriggio interi oltretutto divertendomi, questo mi ha portato ad avere più tempo da dedicare a me e ad uscire con gli amici.

Ho lavorato sull'ansia e ora sono sicura delle informazioni studiate, non devo ripeterle mille volte e arrivo tranquilla agli esami. Ho migliorato moltissimo anche la mia esposizione dovendo sostenere quasi tutti gli esami oralmente.

La sessione d'esami sta andando benissimo e i risultati ottenuti fino ad





ora sono: medicina interna 30, microbiologia clinica 28, endocrinologia 30 (preparata in 10 giorni).

Devo sostenere ancora due esami che ho già preparato in circa 2 settimane.

Ringrazio lo staff del centro di Padova che mi ha sostenuta e ha avuto pazienza in questo percorso nel raggiungere questi risultati, in particolare la mia tutor Imane, sperando di migliorare sempre di più!



Pesaresi Cecilia

Ciao, studio scienze biologiche all'università di Ferrara e sono al secondo anno. Ho fatto il corso genio in 21 giorni a metà settembre.

Sono riuscita a preparare 3 esami in meno di un mese (di cui due da 9 CFU e uno da 6 CFU).

Prima del corso riuscivo comunque a preparare i miei esami e ottenere buoni risultati, ma ci mettevo molto tempo a prepararli e durante la sessione non avevo tempo per fare altro. Oltretutto sentivo molto l'ansia e la pressione nelle settimane prima degli esami.

Ora invece sono riuscita a preparare 3 esami abbastanza difficili, tra cui biochimica che sono riuscita a preparare in 4 giorni e ottenere un bel 29; biologia molecolare che ho preparato in una settimana ottenendo 30! E chimica organica con un 27.

Ovviamente durante l'anno ho seguito le lezioni, ma soprattutto ho utilizzato le mappe e i ripassi programmati durante il periodo di lezione. Nei giorni prima dell'esame ero tranquilla e sicura perché sapevo che mi sarei ricordata bene ciò che avevo studiato. Nel mese in cui ho preparato gli esami, oltretutto, sono riuscita anche a trovare tempo per me stessa e svagarmi un po'.

Nonostante andassi già bene all'università ho voluto fare il corso perché sentivo che potevo comunque migliorarmi. Ora che ho visto i risultati ne sono ancora più convinta, penso che ti aiuti non solo ad affrontare meglio lo studio, ma anche a controllare le proprie emozioni avendo un approccio più tranquillo verso le difficoltà che si possono incontrare non solo nello studio, ma anche in altre dinamiche che riguardano la quotidianità. Ringrazio la mia super tutor Marina Rossi che c'è tuttora per qualsiasi problema o dubbio e il mio istruttore Luca Braggion.



Lazzari Lara

Ciao a tutti!

Sono una studentessa al primo anno di infermieristica.

Mia sorella frequentò il corso nella sede di Tirano (SO), nel mese di giugno 2019.

Appena terminò il weekend di full immersion, molto entusiasta pensò che fosse una cosa che assolutamente avrei dovuto fare perché era stufa di vedermi studiare tutto il giorno, tutti i giorni. Infatti, il mio rapporto con lo studio è sempre stato buono, nel senso che ho sempre studiato con voglia, ottenendo anche distinti risultati. Il mio grande problema però era il tempo. Soprattutto nell'ultimo anno di superiori (ho frequentato un istituto tecnico, indirizzo biotecnologie sanitarie) arrivavo a studiare anche per 7-8 ore al giorno, togliendo tempo a hobby, famiglia, fidanzato, ecc. e ovviamente, di conseguenza, il mio umore non era dei migliori. Tutto questo perché il mio metodo di studio era: prendere appunti in classe (scrivendo il più possibile e magari mi perdevo anche dei pezzi), tornare a casa e iniziare a sottolineare le cose sul libro, poi cerchiare le parole chiave e poi ripetere le cose ad alta voce fino allo sfinimento. E gli appunti presi? Servivano sì e no.. Tra l'altro, dopo poco la maggior parte dei dettagli se ne andava.

Un altro mio grande problema era l'ansia, per le verifiche, interrogazioni.. in generale. E mia sorella mi spiegò che al corso le avevano insegnato una tecnica per gestire le emozioni.

Ho quindi deciso di seguire il suo consiglio e, dopo un incontro con la mia tutor Sofronia Marza, ho frequentato il corso nel mese di settembre.

Da quel momento si è aperto un nuovo mondo e ho applicato da subito le tecniche imparate.

Durante il corso, facendo una prova di lettura e comprensione ho ottenuto Comprensione=37, ParoleAlMinuto=117 e Rendimento=44; ora C=61, PAM=400 e R=227!

Dopodiché, ho iniziato l'università e devo dire che prendere appunti con le mappe mentali è una cosa fantastica! Mi permette di raggiungere un livello di concentrazione elevato e costante, oltre che creare collegamenti tra gli argomenti e avere tutto molto più ordinato, potendo così studiare direttamente da quelle.

Sono riuscita a dare tutti e 3 gli esami della sessione invernale (8-6-6 CFU) al primo appello, avendo circa due settimane di tempo e studiando non più di 4 ore al giorno! Per me un notevole successo!

Inoltre, l'esame per me più importante (fondamenti di scienze infermieristiche ed ostetriche) era composto da una parte scritta e una orale e son riuscita a non farmi prendere troppo dall'ansia, ottenendo un bel 30!

Per concludere, i miei obiettivi rimangono: aumentare la comprensione, diminuendo sempre di più il tempo di studio.





Grillo Alessia

Ciao, sono Alessia e sono una matricola di Infermieristica.

Ho conosciuto il corso “Genio in 21 giorni” esattamente un anno fa e da subito mi sono interessata, specie perché si parlava della possibilità di acquisire un vero e proprio metodo di studio personalizzato e innovativo.

Inizialmente devo ammettere di aver avuto dei dubbi, ma ho deciso di lanciarmi, spinta dall’idea che investire nella cultura porti sempre a grandi risultati.

Le mappe mentali si sono rivelate fin da subito uno strumento utilissimo: ho iniziato ad usarle per ogni compito e interrogazioni tenuti in quinta superiore; ho continuato poi a utilizzarle per la preparazione ai test e tuttora in vista degli esami.

Solo qualche giorno fa ho tenuto i primi tre esoneri universitari che grazie al metodo ho superato brillantemente! Il tempo che impiegavo per studiare è sicuramente diminuito: ho sempre ottenuto grandi risultati ma non sono mai riuscita a godermeli pienamente a causa dell’ansia e dello stress che mi opprimevano in vista di una verifica.

Una delle soddisfazioni più grandi è stato sicuramente vedere il 100 con lode che mi è stato assegnato alla fine dell’esame di stato di quinto superiore.

Grazie a Genio ho acquistato più fiducia in me stessa: una delle esperienze migliori di sempre che mi ha permesso di raggiungere anche una maggiore crescita personale!

Ringrazio la mia tutor Giorgia Allevato per avermi seguita durante questo percorso, perché ha saputo richiamarmi quando ce n’era bisogno solo per spronarmi a dare del mio meglio, e per aver sottolineato l’importanza dei traguardi raggiunti: tutto questo è servito a rendermi più soddisfatta dei miei risultati.

Ruffo Teresa

Ciao! Io sono Teresa Ruffo, ho 18 anni e frequento il primo anno di università. Studio scienze della nutrizione presso l’Università della Calabria.

La mia esperienza con “Genio in 21 giorni” inizia a febbraio 2019, quando frequentavo il quinto anno del liceo scientifico.

A scuola sono sempre andata bene, mi impegnavo e raggiungevo risultati di cui ero soddisfatta... il problema era il tempo! Impiegavo davvero troppo per studiare sia materie orali che scritte, passavo tutta la mia giornata sui libri senza dedicarmi a nient'altro. Era uno stile di vita che non poteva proseguire, soprattutto dopo il liceo!



Così conobbi "Genio", capii di cosa si trattava e che era quello che stavo cercando a decisi di intraprendere questo percorso. Inutile dire che il corso mi ha dato davvero tanto a livello di studio... grazie al mio metodo personalizzato in un tempo dimezzato rispetto a prima ho raggiunto risultati molto più grandi, ho iniziato ad avvicinarmi all'inglese (lingua per me da sempre odiata e mai saputa), ho migliorato le mie esposizioni e il mio modo di esprimermi, cosa per me molto importante. I miei voti si sono alzati e sono arrivata alla media che desideravo, anche in inglese sono passata da 6 a 8.

Il corso mi ha inoltre aiutata a livello di crescita personale: grazie al mio tutor, ai tanti consigli, alle tecniche e lavorando su determinate aree di apprendimento della mia persona sono riuscita a diminuire la mia ansia ma soprattutto la mia timidezza. Prima, quando dovevo parlare davanti a tante persone o anche solo alla mia classe, provavo una gran vergogna; ora invece riesco a esprimermi sempre benissimo e senza timore.

Oggi, nonostante abbia iniziato da pochissimo l'università, ho già superato il test del credito formativo e ho ben 2 esami già pronti per la mia prima sessione di gennaio.

Ci tengo tantissimo a ringraziare la mia tutor Giorgia Allevato per come si è dedicata a me, facendomi applicare le tecniche e di conseguenza ottenere ottimi risultati. Rifarei quest'esperienza tante altre volte perché non c'è niente di meglio che investire sulla propria formazione.

Marra Angela

Sono Angela, ho 35 anni e sono iscritta al sesto anno di osteopatia. Nonostante il mio lavoro mi occupasse gran parte della giornata, sin dal primo anno ho sempre studiato tanto e superato gli esami con ottimi voti, però avevo sempre una grande ansia che manifestavo puntualmente di fronte ai professori.

Dopo essere diventata mamma, il tempo a disposizione da dedicare allo studio si è ridotto notevolmente, generando maggiore ansia durante gli esami e riducendo la possibilità di diplomarmi in tempo.

Quando sono venuta a conoscenza del corso, ho deciso subito di approfittare dell'opportunità per poter recuperare gli esami che non avevo potuto fare a causa della gravidanza; così già subito dopo il corso, ho acquisito maggiore sicurezza nelle mie capacità riuscendo a superare, a soli 4 giorni dal corso, anche se con un misero 18, un esame che avevo deciso di non fare; grazie alle tecniche di apprendimento veloce, ho sostenuto anche l'esame di osteopatia viscerale 1 superato con 25 e l'esame di osteopatia craniale 3 studiato in sole 15 ore ottenendo un bel 28.

Anche se gli impegni lavorativi sono raddoppiati, oggi posso finalmente



ottenere ottimi risultati e dedicare le mie giornate al mio lavoro e alla mia famiglia senza mettere in secondo piano lo studio. Adesso gli esami non sono più motivo di ansia, ma un momento di confronto e di crescita professionale!

Mascarin Anna

Buongiorno a tutti, sono Anna una studentessa di Biotecnologie al 3° anno. Ho deciso di frequentare il corso “Genio in 21 giorni” in quanto ha rappresentato per me l'unica possibilità di portare a termine l'università.

Vi spiego meglio, con il mio vecchio metodo di studio che comportava lettura, sottolineatura con 20 colori diversi e ripetizioni INFINITE, non riuscivo nemmeno ad immaginare di portare a termine una facoltà così impegnativa a meno di rinunciare alla mia vita privata e alla mia più grande passione: la danza. Ero sull'orlo di lasciare tutto e di darmi per sconfitta; la sola idea di ricominciare tutto a settembre, studiare 9 ore al giorno con l'ansia e non ricordare nulla; imparare tutto a memoria senza comprendere ciò che leggevo e studiavo mi metteva davvero l'umore sotto terra.

Quando mi si è presentata questa opportunità del corso mi sono detta: forse non devo per forza gettare all'aria tutti gli sforzi fatti finora e, con 6 esami lasciati indietro a causa della crisi e il terzo ed ultimo anno alle porte, ho scelto di darmi una seconda possibilità.

Fatto il corso sono tornata all'università entusiasta di mettere in pratica tutto ciò che avevo imparato. Fin da subito ho iniziato a prendere appunti a lezione con le mappe mentali e andando ora a studiare quelle stesse cose dal libro, mi rendo conto di saperle già! Ho memorizzato 900 vocaboli di inglese in meno di un mese. Ho migliorato la mia comprensione nella lettura di 24 volte. Mai avrei pensato di ottenere tutto questo.

Prima passavo le ore a ripetere e riscrivere le stesse cose, ora le leggo una volta, le metto nella mappa, le memorizzo ed è fatta! Quelle informazioni sono lì e ho un metodo infallibile per richiamarle in qualsiasi momento. Ora riesco a organizzare la mia settimana, farmi un planning di studio funzionale in base ad ogni mio impegno, sfruttando al massimo il tempo dedicato allo studio.

Sono infinitamente grata per tutto questo al mio istruttore Stefano Vecchi per avermi trasmesso nozioni tecniche e di vita; al mio tutor Fabio Cilia per esserci stato in ogni momento, per avermi spronata e per aver creduto in me più di chiunque altro prima! Ci tengo anche a ringraziare Roberta Criscino la mia preparatrice personale nella lettura e nelle mappe e Kofi per avermi presentato tutto questo dandomi la possibilità di ricominciare.



Po Riccardo

Ciao sono uno studente di Medicina e frequento il secondo anno a Verona.

Ho frequentato il Genio a fine Marzo 2019 principalmente per migliorare/cambiare il mio metodo di studio e recuperare più facilmente gli esami che ho indietro.

Sono stato spinto a partecipare al corso da conoscenti che l'avevano già frequentato e ne erano rimasti molto soddisfatti; quindi, ritrovandomi appunto con un paio di esami indietro dal primo anno, ho pensato che questo corso avrebbe potuto aiutarmi a studiare più velocemente. Effettivamente ho realizzato che il mio metodo di studio, che consisteva LETTERALMENTE nell'evidenziare TUTTO, non era poi così efficace nel lungo periodo: non mi permetteva di ricordare la maggior parte delle informazioni che pensavo di aver imparato saldamente.

A un mesetto di distanza dal corso mi sto impegnando a preparare gli esami col nuovo metodo di studio, ed in effetti l'utilità delle tecniche di elaborazione e delle mappe mentali è tangibile, anche se le devo ancora sviluppare a pieno e plasmarle sulle mie caratteristiche.

In particolare, ho già migliorato la velocità e l'efficacia del mio studio con le tecniche di elaborazione e grazie agli esercizi sulla lettura rapida. Le mappe mentali mi permettono invece di avere una visione globale dell'argomento o della materia, di cui prima accusavo la mancanza, e mi stanno insegnando a selezionare le informazioni ed essere meno analitico; mi permettono inoltre di ripassare in maniera più veloce ed organizzata.

Il mio obiettivo però è riuscire ad utilizzare tutte queste tecniche assieme e al meglio, con calma ci lavorerò per bene.

Ringrazio tutte le persone che hanno tenuto le varie parti del corso per averlo reso più "leggero" del previsto e per aver creato un bell'ambiente dove si torna volentieri; in particolare ringrazio il mio tutor Fabbio che mi sta seguendo al meglio e sta cercando di cambiare alcuni miei aspetti caratteriali, come la mia voluta disorganizzazione e la tendenza a posticipare impegni/varie cose avendo tanto tempo a disposizione.

Savarese Beatrice

Ciao! Ho 22 anni e sono una studentessa di Biotecnologie per la Salute presso la Federico II di Napoli. Ho frequentato il corso Genio in 21 Giorni nel Marzo del 2019 e solo chi mi ha invitato sa quanto fossi scettica all'inizio. Io sono sempre stata abbastanza brava all'università: basti pensare che l'ultimo esame dato prima di frequentare il corso fu l'esame di Immunologia e Microbiologia da 11 cfu con esito 30 e Lode, e chi ha praticità con la ma-





teria, conosce quanto corposo e denso di dettagli e nozioni sia questo esame.

Allora avevo una difficoltà però. Nonostante i miei buoni voti, riuscivo a sostenere massimo due esami a sessione (4 in un anno) e mi costavano veramente tanta fatica, ansia e stress: ero campionessa mondiale del salto dell'appello e questo, inevitabilmente, portava gli esami ad accumularsi sempre di più.

Ad un anno dal corso, sono riuscita non solo a raddoppiare il numero di esami (da 4 ad 8 in 12 mesi) pur essendo i più difficili della mia triennale, ma sono anche riuscita a sostenere e prendere un certificato C1 Cambridge nel pieno della sessione universitaria.

Il risultato di cui sono più soddisfatta, però, è stato sostenere l'esame di Immunologia Avanzata, uno degli esami più pesanti mai affrontati per mole di studio e materiale da consultare. Per questo esame ho dovuto integrare le informazioni acquisite da 40 ore di lezione frontale, più di 1000 slides e circa 800 pagine di libro di testo.

Esito finale: 30, con annessi anche i complimenti della docente.

La cosa più bella, inoltre, è stato avere il coraggio di poterle chiedere di essere la mia relattrice di Laurea.

Sono ben consapevole che dovrò studiare tanto e impegnarmi ancora di più, ma grazie alle consapevolezze acquisite e ad un metodo di studio efficace, ora so che sarò capace di affrontare qualsiasi sfida.

Un ringraziamento speciale va alla mia Tutor Rita Alfieri e a tutto lo staff di Genio Napoli per la cura e l'attenzione poste nel assicurarsi il raggiungimento di ogni mio obiettivo

Sibel Sahinbay

Ciao sono Sibel Sahinbay e sono una studentessa al primo anno di Infermieristica, presso l'Università Insubria di Como.

In passato ho messo in dubbio di riuscire ad essere ammessa a questo percorso di laurea. Mi sono pure presa un anno sabbatico, per pensare se fare o meno l'università, quale fare ed, eventualmente, per prepararmi al meglio, ma sentivo che mi mancava qualcosa: un metodo di studio.

Grazie a una mia amica che aveva fatto il vostro corso anni prima ho deciso di frequentarlo anche io.

Ho imparato un nuovo metodo di studio ma avevo ancora paura di non riuscire a superare il test, così ho deciso di iscrivermi sia al test di infermieristica che a un altro test più facile da superare.

Ho studiato con molto impegno durante tutta l'estate e alla fine... ho superato entrambi i test! Allora ho deciso di iscrivermi a quello che desideravo maggiormente: infermieristica. Il mio percorso è appena iniziato, ma posso dire che sono molto contenta di poter studiare per quello che sento di essere portata: aiutare le persone in difficoltà.



Ringrazio tutto lo staff della sede di Como e la mia amica Sofia che mi ha parlato di questo corso che, grazie a quello che ho imparato, ha migliorato la mia vita.

Airaghi Alessia

Ciao. Sono Alessia Airaghi e studio Ricerca in medicina al San Raffaele di Milano al secondo anno.

Ho fatto il corso Genio lo scorso aprile perché, nonostante mi piacesse tantissimo quello che studiavo e volevo veramente sapere le cose, avevo molta difficoltà nel farlo.

Considerate che durante la prima sessione studiavo dalle 8 alle 10 ore AL GIORNO.

Prima il mio metodo "rivoluzionario" era il classico "leggi e ripeti e sbatti la testa sui libri".

Grazie al corso ho scoperto che in realtà può essere divertente anche studiare (e ve lo dice una che studia materie come anatomia, fisiologia e biochimica).

Rispetto a prima, infatti, mi pesa di meno perché non appena affronto e studio un argomento non devo più andare a rivederlo 1000 volte perché mi rimane in testa.

Come obiettivi, alla fine della prima parte del corso, mi ero posta di passare 2 esami nella sessione estiva (biologia che non avevo passato e chimica).

Alle fine ne ho passati 5:

- ANATOMIA
- NEUROANATOMIA
- BIOLOGIA
- CHIMICA
- FISICA.

Sono rimasta davvero stupita di me stessa e mi sono resa conto che se voglio davvero fare una cosa, la posso realizzare, mi basta sapere come.

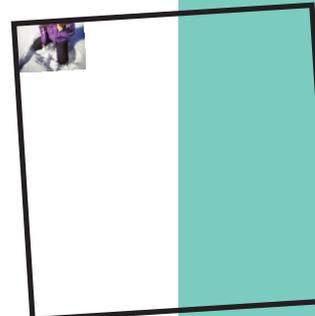
Sicuramente un aspetto non indifferente è stato di fare il corso con il mio ragazzo perché questo ci ha permesso di applicare il metodo insieme e confrontarci su diverse cose.

Un altro aspetto che ha reso questa esperienza ancora più arricchente è stato conoscere persone – dello staff o meno – con cui mi sono trovata subito a mio agio e che non hanno mai smesso di credere in me.

Ringrazio tantissimo anche la mia supertutor Silena che mi ha sempre sostenuta e incoraggiata prima di ogni esame.

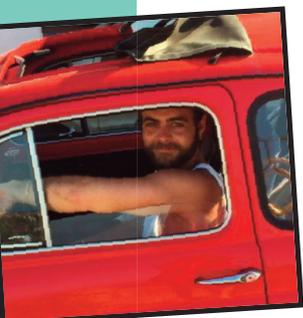
Che consiglio posso dare?

Fate il corso e non ve ne pentirete.





Marras Valerio



Ciao a tutti, ho 27 anni e sono iscritto al terzo anno di osteopatia all'istituto europeo per la medicina osteopatica di Genova.

Sono venuto a conoscenza del corso Genio in 21 giorni grazie a un compagno di università il quale, dopo averlo fatto, mi ha consigliato vivamente di frequentarlo e così è stato.

L'obiettivo che mi ero prefissato era quello di imparare strategie per ricordare le informazioni nel dettaglio a lungo termine, cosa che erroneamente reputavo impossibile, ritenevo comunque normale dimenticare informazioni molto dettagliate senza riguardarle costantemente nel tempo.

I miei risultati universitari sono sempre stati buoni, grazie anche ad un impegno costante, passavo intere giornate sui libri, 6/7 ore per riuscire ad ottenere la sicurezza necessaria e assimilare le informazioni che ritenevo indispensabili al raggiungimento del mio obiettivo che era e rimane quello di poter svolgere al meglio la mia futura professione.

Non mi è mai interessato studiare in esclusiva funzione del voto, anche se importante, ma in relazione ad un apprendimento funzionale. Il risultato però era sempre il medesimo, una volta passato l'esame, pur avendo conseguito ottimi voti e avendo letto e riletto e ripetuto per innumerevoli volte gli stessi concetti, nell'arco di pochi giorni mi accorgevo che i dettagli spariscono, le informazioni diventavano meno dettagliate e precise. Questo mi poneva poi quasi in uno stato di imbarazzo nel momento in cui mi confrontavo con i professori i quali mi avevano dato un ottimo voto, temevo che all'esame successivo potessero pormi domande inerenti all'esame precedente trovandomi completamente impreparato.

Quelle nozioni che avrebbero dovuto essere ormai acquisite mi sfuggivano, le avevo dimenticate. Tutto questo metteva in moto un meccanismo di insicurezza difficilmente gestibile.

Ho frequentato il corso Genio in 21 giorni soltanto un mese fa, 14 febbraio 2020, e già la mia vita universitaria ne è risultata STRAVOLTA.

Ho scoperto un piacere nello studiare che reputavo impossibile, ho quasi TRIPLICATO la mia VELOCITÀ DI LETTURA grazie alle tecniche di lettura strategica che mi sono state insegnate.

TRE GIORNI dopo il PRIMO WEEKEND DEL CORSO avevo un esame, in mancanza dei canonici giorni che solitamente impiegavo nello studiare e che ritenevo necessari per acquisire una materia prima di presentarmi all'appello, avevo già dato per scontato che non avrei ottenuto un buon risultato. Invece in quei 2 giorni, svolgendo 4 cicli di studio al giorno mi sono presentato all'esame più preparato di quanto non mi sarei mai potuto aspettare. Ho conseguito un 30 portato a casa con gioia e stupore.

Nella settimana successiva al corso ho iniziato le ore di tutoring con Silvia Paternich, persona e tutor eccezionale. Le ho espresso l'idea per me utopistica di voler recuperare tutti gli argomenti svolti nell'anno accademico applicando il nuovo metodo di studio. Inoltre, obiettivo ancor più ambizioso e per questo ancora più impossibile, prepararmi al test di medicina per il



prossimo anno. Il desiderio sarebbe quello di frequentare entrambe le facoltà in contemporanea mantenendo però una vita sociale attiva.

Ci eravamo posti l'obiettivo di svolgere 1900 pagine in due mesi, suddivise in più materie, 780 pagine di reumatologia e le restanti di anatomia e splancologia. Ebbene questo obiettivo sono riuscito a ottenerlo in 16 giorni pur continuando a frequentare le lezioni universitarie.

Non ci potevo credere...e la cosa più sconcertante è che MI RICORDO TUTTO.

Silvia mi ha ritagliato un metodo di studio fatto su misura per me e per le materie che svolgo, sviluppato in funzione del mio modo di rielaborare le informazioni, mi ha insegnato ad impiegare le tecniche di memorizzazione spiegate al corso per un'applicazione più funzionale alle mie materie.

Il risultato è stato che in 30 GIORNI HO STUDIATO 1900 PAGINE, HO IMPARATO ORIGINE INSERZIONE E INNERVAZIONE DI QUASI TUTTI I MUSCOLI DEL CORPO UMANO, cosa questa veramente utopistica senza un metodo di memorizzazione adeguato, ora con il supporto professionale e soprattutto umano della mia tutor, sono impegnato nella preparazione del test di medicina, senza aver per questo abbandonato lo studio delle materie inerenti alla mia facoltà di studio.

Tutto questo si è rivelato funzionale non solo per lo studio ma anche in relazione alla mia vita sociale e ludica, faccio sport, leggo, incontro persone. Vivo insomma, ho riacquisito la possibilità di spendere il mio tempo al meglio senza sentirmi per questo in colpa nei confronti di ciò che ritenevo prioritario, vale a dire lo studio.

Il corso non mi ha solo insegnato a farlo al meglio, MI HA APERTO GLI OCCHI.

Le mie aspettative ora si sono alzate notevolmente ma soprattutto finalmente ho cancellato il termine impossibile, tutto si può fare, basta applicare il metodo giusto con l'atteggiamento giusto.

Ringrazio tutti coloro i quali sono stati interpreti di questa mia trasformazione, in primo luogo Silvia Paternich, Davide Murra, Denis, Filippo e tutti i ragazzi impegnati nella realizzazione del corso.

Caputo Giorgia

Ciao a tutti! Mi chiamo Giorgia, ho 19 anni e frequento il secondo anno di medicina e chirurgia a Catania!

Ho frequentato il corso Genio poco più di un anno fa, ottobre 2017.

È iniziato tutto per curiosità, dopo aver ricevuto un volantino ed essere rimasta affascinata dall'esistenza di tecniche di cui non ero a conoscenza.

Frequentando ho poi scoperto come il corso non si limitasse a fornire tecniche di memorizzazione ma fosse un mondo ben più ampio, a partire dal lavoro approccio-atteggiamento (il quale ha fatto per me la differenza).





In un anno ho dato tutti gli esami richiesti con un media del 28, preparando materie come:

- chimica in 3 settimane, voto 30 e lode.
- inglese scientifico in 5 giorni memorizzando centinaia di vocaboli. Voto 30.

- anatomia I in 3 settimane utilizzando la tecnica stanze e loci. Voto 30.

Ciò che più continua a colpirmi è la sicurezza con cui ho preparato gli esami, a differenza del mio percorso liceale: senza ansia o momenti di panico, consapevole di avere in mano tutti gli strumenti necessari a portare avanti il mio percorso.

Mettendo impegno, a prescindere dall'esito, ho sempre sentito di aver imparato tanto.

Ringrazio il mio istruttore Mauro Cantoia, i tutor Simone Cardaci, Ambra Picasso e tutti i ragazzi della sede di Catania



Marchetto Marta

Sono Marta, ho 23 anni, vivo a Genova, lavoro e studio da quando ne ho 17. Sono sempre stata determinata ed ho sempre portato a termine i miei obiettivi, dal liceo classico alla laurea in scienze motorie senza alcuna interruzione.

Quando la mia passione ha iniziato a trasformarsi nel mio attuale lavoro da personal trainer, ho dato tutta me stessa per mantenere sia il mio lavoro (formazioni annesse) che la magistrale in Scienze della Nutrizione (altra passione che ben si sposa con quella del fitness).

A quel punto però il tempo ha iniziato a starmi stretto: studio/allenamenti/lavoro/lettura personale/famiglia/amici... sembrava troppa roba da comprimere nelle 24 ore.

Finché un giorno in palestra un ragazzo (ora caro amico) mi ha parlato del corso Genio in 21 giorni... a suo dire mi avrebbe permesso di apprendere dei metodi di studio innovativi con tecniche in grado di velocizzare lettura e memorizzazione.

Come sempre sono partita un pò titubante, ho voluto andare a toccare con mano e andare alla presentazione in loco prima di prendere la decisione di investire il mio già scarsissimo tempo in una nuova attività... beh, sono rimasta a bocca aperta. Ho visto concretizzarsi la possibilità di OTTIMIZZARE le mie ore di studio, e così è stato.

Ho svolto il corso l'ultimo weekend di ottobre e, nella sessione successiva (tra dicembre e febbraio) ho recuperato con gli interessi ciò che non avevo fatto nei 6 mesi precedenti, portando a casa 5 esami con i seguenti esiti:

- Nutrizione e microrganismi: 24
- Farmacologia e Intolleranze alimentari: 28
- Economia e diritto del consumo: 27



- Inglese: 28
- Nutrizione a livello degli alimenti: 24

Che dire... ho imparato dei metodi che non lascerò mai più, fruibili anche per formarsi e aggiornarsi lavorativamente parlando. E ancora più importante, ho conosciuto dei ragazzi in gamba e di valore, una piccola grande famiglia da cui poi non sono riuscita a staccarmi.

PROVE ALLA MANO, faccio questa testimonianza, perché quando si scopre un qualcosa che, se fatta con impegno e mente aperta, ti migliora e ti alleggerisce la vita, è bene condividerla e rendere la cosa pubblica!

...”Ultimo ma non ultimo”... Faccio un ringraziamento al mio super tutor Davide Mura, maestro e amico.

Cepelli Laura

Ciao a tutti! Mi chiamo Laura e sono una studentessa di Medicina e Chirurgia di Ferrara.

Scrivo questa testimonianza a due anni dalla frequenza del corso Genio in 21 Giorni.

Ho deciso di frequentarlo perché ero davvero lenta nella preparazione degli esami (facevo 1 esame ogni 3 mesi) e mi sentivo molto frustrata per via del metodo che utilizzavo, il tipico “leggi e ripeti”, che ho sempre trovato pesante e alienante. Mi sentivo sfinita a fine giornata e perdevo un sacco di tempo. Gli anni passavano, ed ero sempre più indietro con gli esami.

Quando una mia amica mi parlò del corso Genio, decisi di prendere la palla al balzo: finalmente qualcuno mi stava proponendo un metodo diverso, più veloce e divertente di quello che usavo io.

Grazie al corso ho imparato a organizzare il tempo che dedico allo studio, in modo da fare gli argomenti subito bene e non perdere tempo a rifarli più volte, ho imparato a leggere più velocemente grazie alla lettura strategica, sono migliorata nella comprensione del testo e riesco a mettere in una mappa anche 10 pagine di appunti dettagliati, in più grazie alle tecniche di memoria memorizzo concetti e dettagli in poco tempo. Mi sento molto più sicura nell'esposizione agli esami orali e sto ottenendo i risultati che ho sempre sognato!

L'Università così ha un altro sapore

Mi sto divertendo un sacco, miglioro sempre di più, e non sto rinunciando agli impegni extra: mi tengo libera un weekend al mese per i corsi di formazione, un altro weekend per andare a Genova dal mio ragazzo, diverse serate durante la settimana per palestra, danza e uscite varie (chiedete alle mie coinquiline, non sono mai a casa!).

Condivido con voi i risultati della mia ultima sessione (Gennaio-Feb-





braio-Marzo 2020): in 3 mesi ho dato 5 esami orali e ne ho preparato un altro che darò al prossimo appello utile!

Reumatologia 30.

Diagnostica per immagini 28.

Chirurgia Maxillo-Facciale 30.

Farmacologia 30.

Medicina Legale 28.

Prima del corso, in 3 mesi, facevo un esame. Adesso ne riesco a fare 5 !!!

Voglio ringraziare Alessandra Laterza e tutti i tutor della sede di Bologna, perché siete sempre un esempio di come con l'impegno, la fiducia e l'atteggiamento costruttivo si possano realizzare grandi cose.

Un GRAZIE speciale al mio tutor Luca Marras, che mi ha insegnato ad utilizzare al massimo il metodo, mi ha seguita con tanta cura e attenzione e ha festeggiato con me ogni mio risultato!

ps. nello screenshot del mio libretto, vedete Reumatologia con il voto 29 perchè è il risultato della media con altri 3 esami parziali (Allergologia, Nefrologia e Urologia).



Mammi Alessia

Ciao a tutti!

Mi chiamo Alessia, ho 24 anni e sono all'ultimo anno di magistrale in biologia molecolare, presso l'Università degli studi di Genova.

Sono sempre stata una ragazza studiosa ed organizzata, che non aveva problemi ad ottenere buoni voti, fin dal liceo.

Il mio metodo consisteva nel prendere appunti, eventualmente integrarli con il libro di testo, sottolinearli, ripeterli molte volte e poi schematizzarli in modo da rendere più veloci i mille ripassi che mi obbligavo a fare per tenere (con poco successo) sotto controllo l'ansia pre-interrogazione.

Iniziando l'università, il metodo che da sempre usavo è diventato quasi maniacale, organizzavo il mio periodo di studio al millesimo di secondo. Contavo le pagine di appunti (ormai diventati vere e proprie sbobine delle lezioni) e calcolavo quante studiarne al giorno per arrivare a una settimana abbondante dall'esame col programma finito e "solo" i ripassi da fare.

Lasciavo sempre qualche giorno in più di bonus, prevedendo già le giornate di mal di testa e ansia a mille in cui non sarei riuscita a studiare nulla. E poi ripassavo, ripetevo e ripassavo di nuovo, per cercare di ricordare tutti i dettagli che mi avrebbero permesso di prendere un voto ancora maggiore (e che ovviamente mi dimenticavo col passare dei giorni).

Arrivavo al giorno dell'esame con l'ansia a mille, tanto che, dato l'esame, passavo il resto della giornata sul divano a "smaltire" la tensione che avevo in corpo.

Raggiunto il traguardo della laurea triennale con questo sistema (media del 26 → 106 come voto finale), pensavo fosse normale, il giusto prezzo



da pagare per essere in corso e con voti soddisfacenti.

Al primo anno di magistrale però, all'ansia si è aggiunta un'enorme dose di frustrazione. A 23 anni non facevo altro che dividermi tra lezioni, tirocinio e studio, non ne potevo più! Vedevo i miei coetanei uscire, viaggiare, fare lavoretti per rendersi sempre di più indipendenti e, in generale, vivere con una leggerezza che a me mancava, e che sicuramente i bei voti, anche maggiori rispetto a quelli presi in triennale, non compensavano.

Poi, un giorno, la mia amica e compagna di studi Eleonora Tassarotti mi parla del corso Genio. All'inizio, l'idea di mettere in discussione il mio metodo di studi "storico" mi aveva fatto un po' paura e allo stesso tempo storcere il naso; in fondo, seppur con molta fatica, mi aveva sempre fatto raggiungere i risultati sperati.

Se, però, davvero esisteva un modo per studiare in meno tempo, gestire l'ansia e mantenere le informazioni a lungo termine, valeva la pena mettersi in discussione, ogni esame ormai pesava come un macigno e lo studio era motivato più da un "ormai DEVI finire il percorso" rispetto che al mio iniziale interesse per la materia.

Fidarmi di lei è stata la cosa migliore che potessi fare. Già dopo pochi minuti di presentazione avevo capito che Genio in 21 giorni per me sarebbe stata la svolta.

Ho frequentato il corso a settembre 2019 e ora, sei mesi dopo, la mia vita è totalmente cambiata.

Sono tutor di riferimento per gli studenti di biologia, ho passato l'esame di teoria di patente (un'altra cosa che ho sempre rimandato per mancanza di tempo) e tra poco darò finalmente la pratica, da dicembre lavoro in un cinema 4 giorni a settimana, esco spessissimo (tanto che mia mamma è passata da dirmi: "Alessia, esci a prenderti un po' d'aria" a "Alessia, ma non studi mai?") ma, soprattutto, ho superato la mia prima sessione d'esami con ansia praticamente ridotta a zero e voti ottimi:

- 28 micro clinica;
- 30 genetica molecolare;
- 29 genetica medica.

Tre esami gestiti con il tutorato delle matricole, gli open day universitari, lavoro, tirocinio e vita sociale. Un miracolo.

Le mappe mentali sono state alleate fedeli in questo percorso. Non solo per me è molto più facile prendere appunti e integrarli, ma il tempo che passo a studiare si è notevolmente ridotto. Questo perché la mappa mi permette da subito di rielaborare le informazioni al massimo, cosa che prima non facevo, e di capirle con una rapidità maggiore. Avere tutti i collegamenti belli pronti, senza i mille asterischi che prima contraddistinguevano i miei appunti, è un altro enorme sollievo. Mi sento padrona delle mie conoscenze e, quando l'ansia pre esame bussava alla mia porta, riesco subito a tranquillizzarmi, visualizzando nella mia mente le mappe che ho memorizzato. Sono felice e realizzata, pronta ad affrontare l'ultimo semestre del mio percorso universitario. Il mio obiettivo, adesso, è quello di riuscire a finire esami + certificazione per l'insegnamento entro inizio luglio, in modo da potermi laureare nella prima sessione dopo l'estate.



Ringrazio di cuore il mio tutor e istruttore Davide Mura, che in questi mesi mi ha supportato e sopportato nel mio percorso, i tutor Denis Giumelli, Filippo Lazzari e Silvia Paternich e tutti i ragazzi di Genio di Genova, siete speciali.



Fazio Elenora

Sono Eleonora, ho 20 anni e frequento il 2° anno dell'Università di Medicina e Chirurgia di Genova.

Il mio primo anno è stato piuttosto faticoso per la mancanza di un metodo di studio efficace: frequentavo sempre le lezioni e passavo giornate, compresi i weekend, in aula studio, negandomi sport, uscite e svaghi per poter superare gli esami sempre con buoni risultati ma dandoli agli ultimi appelli a causa della mia disorganizzazione.

Durante la lezione prendevo appunti e il mio studio consisteva in una prima lettura in cui sottolineavo le cose che reputavo importanti (praticamente tutte essendo molto pignola), facevo riassunti di ciò che avevo sottolineato senza fare schemi e leggevo e ripetevo ma, dopo qualche giorno, dovevo riprendere gli argomenti affrontati in precedenza più quelli nuovi con un notevole accumulo di stress, soprattutto nei giorni precedenti gli esami perché non ero pienamente sicura del mio grado di conoscenza degli argomenti. Questo ha reso l'università che avevo scelto con convinzione più frustrante che entusiasmante ed è per questo che ho deciso di seguire il corso.

Grazie a Genio in 21 giorni ho potuto trovare un metodo di studio che mi ha permesso di affrontare serenamente l'esame di anatomia sistematica (anatomia 2), preparata in 2 mesi, che non ero riuscita a preparare durante il primo anno e che credevo impossibile da superare proprio perché non sapevo come affrontare l'enorme quantità di informazioni che avrei dovuto imparare, per poi superarla con un 30 e i complimenti dei professori.

Mi è stato possibile raggiungere questo risultato grazie alle tecniche di lettura veloce, che mi hanno permesso di elaborare più velocemente tutte le informazioni, che potevo poi concentrare in mappe mentali, che oltre a farmi fissare i concetti rendevano facili, veloci ed efficaci i ripassi.

L'utilizzo delle tecniche imparate al corso, l'aiuto del mio tutor Davide e Arianna mi hanno resa più organizzata e meno ansiosa, permettendomi anche di dedicare del tempo a me e ad altre attività che fanno comunque parte della mia crescita e che sono necessarie per vivere l'Università con più serenità e entusiasmo.

Oltre a ringraziare loro ringrazio tutti i tutor che durante il corso ci hanno mostrato in modi semplici e concreti che possiamo raggiungere efficacemente gli obiettivi che ci poniamo.



Airaghi Alessia

Ciao,

Sono Alessia Airaghi e studio Ricerca in medicina al San Raffaele di Milano al secondo anno.

Ho fatto il corso Genio lo scorso aprile perché, nonostante mi piacesse tantissimo quello che studiavo e volevo veramente sapere le cose, avevo molta difficoltà nel farlo.

Considerate che durante la prima sessione studiavo dalle 8 alle 10 ore AL GIORNO.

Prima il mio metodo “rivoluzionario” era il classico “leggi e ripeti e sbatti la testa sui libri”.

Grazie al corso ho scoperto che in realtà può essere divertente anche studiare (e ve lo dice una che studia materie come anatomia, fisiologia e biochimica).

Rispetto a prima. infatti, mi pesa di meno perché non appena affronto e studio un argomento non devo più andare a rivederlo 1000 volte perché mi rimane in testa.

Come obiettivi, alla fine della prima parte del corso, mi ero posta di passare 2 esami nella sessione estiva (biologia che non avevo passato e chimica).

Alle fine ne ho passati 5:

- ANATOMIA;
- NEUROANATOMIA;
- BIOLOGIA;
- CHIMICA;
- FISICA.

Sono rimasta davvero stupita di me stessa e mi sono resa conto che se voglio davvero fare una cosa, la posso realizzare, mi basta sapere come.

Sicuramente un aspetto non indifferente è stato di fare il corso con il mio ragazzo perché questo ci ha permesso di applicare il metodo insieme e confrontarci su diverse cose.

Un altro aspetto che ha reso questa esperienza ancora più arricchente è stato conoscere persone – dello staff o meno – con cui mi sono trovata subito a mio agio e che non hanno mai smesso di credere in me.

Ringrazio tantissimo anche la mia supertutor Silena che mi ha sempre sostenuta e incoraggiata prima di ogni esame.

Che consiglio posso dare?

Fate il corso e non ve ne pentirete.



