

Storie di successo

Genio in 21 giorni

2019

Scienze motorie





Melissa D'Ambrosio

Frequento il primo anno di fisioterapia all'università Magna Grecia di Catanzaro.

Ho sempre avuto una buona comprensione e visione globale di ciò che studiavo, ma che veniva completamente inficiata dalla mia scarsa memoria per termini tecnici, nomi, date e simili, oltre che da una forte ansia.

Da quando ho fatto Genio in 21 Giorni, Novembre 2018, nella sede di Rende, ho ottuplicato la mia velocità di lettura e ho passato il mio primo esame, Scienze Biomediche 1 al primo appello memorizzando un centinaio di nomi e formule, con voto 26. Ho dato poi tutti gli altri esami del primo semestre e sono stata l'unica del mio corso a terminare la sessione con un mese di anticipo (assieme ad un collega, anche lui frequentate di genio).

Sono convinta di poter migliorare ancora tantissimo grazie al metodo e di poter ottenere risultati sempre più grandi.

Soprattutto, ho gestito perfettamente l'ansia grazie al supporto costante del mio tutor, Vincenzo Crivaro, che mi è stato vicino ogni giorno, in ogni momento e che ha fatto addirittura 150 km per raggiungermi il giorno dell'esame. Ringrazio poi tutto lo staff di Genio per la gentilezza e la professionalità, e l'istruttore Giuseppe Catania, fonte inesauribile di ispirazione



Federica Quaroni

Ciao a tutti!

Sono una ragazza di 25 anni che ha frequentato l'università di Pavia e si è laureata in Scienze Motorie ed ora lavoro come Personal Trainer.

Ho frequentato il corso di Genio a ottobre 2019, dopo essermi laureata.

Prima del corso studiavo sottolineando tutto il libro e leggevo e ripetevo fino a quando non mi entrava tutto in testa, anche i singoli dettagli.

I risultati erano buoni, ma impiegavo molto tempo e molte energie. La cosa che mi ha sempre demoralizzato però è che le nozioni apprese subito dopo aver dato l'esame sparivano e facevo fatica a ricordarle quando mi servivano, magari dopo qualche mese. Ho deciso di fare il corso perché il mio lavoro richiede un aggiornamento costante ed ho bisogno di apprendere nozioni sempre nuove e diverse tra loro. Mi sono già laureata, quindi non potrò condividere con voi chissà quali risultati. Ora sto seguendo un corso online dove non ci sono voti, ma ci tengo comunque a lasciare la mia testimonianza perché il corso mi ha permesso di applicare subito le tecniche apprese e la sensazione che ho è stata quella di apprendere molte più informazioni di quelle che apprendevo prima senza conoscere le tecniche. Ora so che quando apro i libri o vado a seguire un corso, posso imparare molto di più e in maniera più concreta e questa sensazione è bellissima e



mi motiva molto di più. Ringrazio il mio docente del corso Giovanni Brocchio e il mio tutor Andreas Castiello per avermi seguito in questo percorso e per avermi sempre sostenuto!

Eyrton Jaegerjaques Focus

Ho frequentato il corso di genio in 21 giorni quest'estate a Milano, su consiglio di una mia amica che sapeva delle difficoltà che avevo con lo studio. Diciamo la verità, per quanto mi piaccia leggere e la mia velocità di lettura sia molto alta, studiare non mi è mai piaciuto. Eppure frequento l'Università, corso di Scienze Motorie, pieno zeppo di materie mediche.

In qualche modo, pur uscendo fuori corso, me la sono cavata a dare materie come anatomia o biochimica, ma come ultimo esame mi sono trovata davanti fisiologia.

Un libro di 900 pagine, un professore che spiegava talmente nello specifico che sembrava di fare Medicina e che pretendeva altrettanto all'interrogazione.

Più lo tentavo più perdevo la speranza e mi chiedevo come fosse possibile o se io sarei mai riuscita a passare un esame del genere. Sono una persona globale, i dettagli(ini) erano l'ultima cosa che mi stavano in mente.

Dopo un altro fallimento a fine giugno, ho fatto il corso ai primi di luglio. Con tutta la diffidenza, il senso di sconfitta, lo scoraggiamento, l'inadeguatezza, la depressione, possibile, che venivano non solo da fisiologia, ma anche da anni di altri esami passati con tanti tentativi e difficoltà, l'essere fuoricorso e tutte le pressioni date dalle aspettative dei genitori.

Il corso mi ha smosso, non solo dal punto di vista del metodo, ma anche emotivo. Ho iniziato a intravedere un barlume di speranza (a cui non volevo credere all'inizio). E poi c'è stato Maurizio. Che con pazienza infinita, intuitività e gentilezza, ha saputo capirmi al volo e regolarsi di conseguenza.

La materia non è diventata più facile, le pagine non si sono improvvisamente dimezzate. Ma il mio tempo di studio è aumentato. Raddoppiato, triplicato. La mia concentrazione (il mio più grande problema) ha smesso di vacillare, a momenti che quasi rischiamo di non fare più pause per finire una mappa.

La mia fiducia ha ricominciato pian piano ad aumentare.

A pochi giorni dall'esame è iniziata una battaglia tra il mio stress (altro grande nemico) e le tecniche di rilassamento, più la musica del relax che era in play costante. La mattina dell'esame mi sono fidata, fidata delle parole del mio tutor e ho creduto a quella visualizzazione, che avrebbe passato l'esame.

Sono uscita al pomeriggio con 27.

Nell'esame più difficile della mia facoltà (8 crediti per un semestre).

Era il mio ultimo esame, ora mi posso laureare!





Non potrò mai ringraziare abbastanza Maurizio Volpe, per l'impegno, l'incoraggiamento, la positività contro la mia negatività costante, né Ambra Ferrari, per avermi tirato fuori dalla fossa che mi ero costruita, né ovviamente Marta Lieto Magri colei che ci fece il corso a Milano.

Ora sembra davvero tutto più facile..!

Elena Gabrielli

Ciao a tutti! Sono una ragazza di 22 anni di Bologna, neolaureata in Fisioterapia.

Sono sempre andata bene a scuola e negli studi, ho costantemente portato a termine i percorsi che iniziavo ma affrontavo tutto con estrema ansia, bassa stima in me stessa, poca fiducia nelle mie capacità e senza un metodo di studio che sentivo davvero mio. Studiavo sempre all'ultimo minuto stressandomi molto ed escludendo per dei periodi tutti gli hobby che avevo per studiare. Ho sempre avuto paura di esporre argomenti davanti a tante persone o agli esami orali davanti al prof. L'ansia e la paura di non essere o sapere abbastanza mi hanno "incastrato" tante volte portandomi a mostrare agli altri (soprattutto ai professori) la metà delle cose che sapevo.

Ad 1 mese e mezzo dalla mia laurea un ragazzo mi ha parlato del corso ed io non ci ho pensato due volte, mi sono subito iscritta. Non tanto per andare meglio negli esami, ormai li avevo conclusi quasi tutti, quanto più per puntare a laurearmi con il massimo dei voti affrontando le prove finali (esame di stato e dissertazione della tesi) al meglio e per entrare nel mondo del lavoro associato allo studio con più forza e fiducia in me.

Il corso mi è servito tanto soprattutto per prendere fiducia in me, ho affrontato l'esame di stato scritto e pratico senza paura, soltanto con una grande emozione nel cuore del fatto che l'esame mi avrebbe portato a diventare una fisioterapista. Non c'erano più l'ansia, la paura di non sapere o di essere giudicata: mi sono sentita estremamente in contatto con me stessa e sicura che sarebbe andato tutto alla grande. Così è stato e infatti il primo risultato è stato superare l'esame di stato per essere abilitata alla professione di Fisioterapista, sia lo scritto che l'orale. Infine anche per la dissertazione della tesi, ho esposto davanti a tantissime persone lo studio di un anno intero con energia e sicurezza, non avevo più paura di esporre in pubblico con la paura di essere giudicata.

Oggi sono laureata con il 110 e Lode, mi sento molto sicura di me, ho più autostima, ho più fiducia nelle mie capacità, adoro fare esposizioni davanti ad un pubblico vasto, non mi faccio più "fregare" dall'ansia: riesco a gestire le mie emozioni per usarle in un modo più potenziante nelle situazioni più sfidanti. Ho capito che la mentalità con cui guardi la vita e le sue opportunità ribalta completamente il risultato che ottieni da esse.

Mi sento più forte, non ho più paura di affrontare nessuna situazione.





Ringrazio infinitamente Jonathan, il mio tutor, per avermi insegnato, motivato ed essere stato un esempio di forza e sicurezza in se stessi.

Mi sono fidata completamente di lui perché ho subito riscontrato la voglia che aveva di farmi “splendere” e diventare la versione migliore di me in questo ambito.

Le persone che ho incontrato e che mi hanno istruito in questo periodo non sono solo insegnanti che hanno l’obiettivo di farti imparare a studiare bene, il loro obiettivo è quello di cambiare il mondo, prendersi a cuore tutte le persone e cambiare la mentalità del “non essere mai abbastanza” insita in ogni persona e non posso che essere felice di farne parte.

Spano Andrea

Sono Andrea Spano, studio scienze motorie, lavoro in un call center e faccio allenamenti di kung fu ad alto livello.

Cercavo un metodo di studio che mi permettesse di ottimizzare i tempi, per conciliare lavoro, kung fu e università. Sono andato ben oltre le aspettative: in Genio in 21 Giorni ho trovato persone che investono il loro tempo, pazienza e attenzioni, per farti crescere e raggiungere i tuoi obiettivi, senza chiedere nulla in cambio. Il mio percorso, oltre a cominciare con un bel 30 per un esonero di psicologia generale, preparato in 3 giorni, è appena cominciato e non vedo l’ora di raggiungere altri risultati così.

Creo mappe mentali per qualsiasi cosa, per lo studio, per stage, conferenze ed incontri di formazione.

Con le tecniche di memoria, mi diverto a imparare lunghe serie numeriche davanti ai miei amici, ma non per sorprenderli ma per dimostrare che possono farlo anche loro, che il nostro cervello è potente, solo che non lo sanno. Ve lo dice un 32 enne, con 12 anni di call center sulle spalle ed un grande sogno da realizzare: in passato odiavo lo studio, ed ora sto iniziando ad essere quello che ho sempre sognato.

Dentamaro Roberta

Ciao sono Roberta, ho 22 anni, a breve laureata in Scienze Motorie, personal trainer, e giocatrice professionista di pallacanestro.

Quando lo scorso Dicembre ho conosciuto il Corso Genio, tutto pensavo tranne che sarei riuscita in meno di 2 mesi a sostenere gli ultimi 6 esami per terminare l’anno accademico in corso a Febbraio; mentre svolgevo i miei allenamenti sull’Isola di Capri, dovendo partire da Napoli 3 volte a settimana e svolgere sedute di allenamento individuali anche la mattina in pa-





lestra. Il tutto accompagnato da un simpatico viaggio verso Campobasso ogni volta che dovevo dare gli esami, in quanto sede universitaria dove sto per laurearmi.

Alla fine ho fatto esattamente tutto questo.

Oltre a questa evidente difficoltà dei 6 esami in davvero poco tempo a cui andavo incontro, sicuramente non riconoscevo nel mio studio un metodo che mi aiutasse a studiare per un periodo prestabilito di tempo dandomi risultati concreti e che soprattutto mi desse la certezza di ricordare e riportare tutte quelle informazioni nella mia vita al termine degli studi.

Dopo aver conosciuto Marica Viciglione, nel giro di qualche giorno ho deciso di affidarmi a lei e a tutti i ragazzi professionisti del centro di Napoli a cui dico grazie per l'impegno che ci mettono nel passare tutto ciò che il metodo sta regalando ad ognuno dei corsisti: un metodo di studio efficace...ma in realtà molto di più.

Questo metodo per me rappresenta la libertà dai mattoni e dalla noia e frustrazione che provavo, tipica di uno studente che da gli esami ma non sa come portare a lungo termine nel suo lavoro tutte quelle informazioni apprese nel percorso universitario e che mi sembrava assurdo dimenticare dopo intere giornate sui libri...come se stessi sprecando il mio tempo prezioso! Tanto che nell'ultimo periodo non sentivo davvero più la voglia, la gioia, né la motivazione di volermi laureare...mi sembrava inutile tutto quel tempo speso su libri.

Col metodo a metà Gennaio e senza aver partecipato ancora al corso che ho frequentato per la prima volta a Febbraio 2020 ho dato il primo esame, FARMACOLOGIA 18, preparato in poco tempo e ancora non con tutti gli strumenti che poi ho imparato meglio ad usare a mio vantaggio!

E così uno dietro l'altro 22, (28-30, tre esami riguardo TEORIA TECNICA E DIDATTICA DEGLI SPORT DI SQUADRA, di cui uno non ho avuto il tempo materiale di mappare, ho solo memorizzato con le tecniche ciò che mi serviva e ho provato a darlo, passato con 29) e l'ultimo 28.

Ma più che questi voti che li lascio belli nel libretto universitario, ora so che se voglio posso portare a casa e non solo davanti al professore per cinque minuti tutte quelle informazioni, ora so che la voglia di prendere un libro in mano mi dà emozioni totalmente diverse: ho voglia di mangiarmi i libri riguardo tutto ciò che realmente mi serve per aiutare chi voglio aiutare col mio lavoro, consapevolezza di avere degli strumenti concreti che hanno alzato i miei standard e dato la possibilità di poter apprendere in maniera molto più attiva, efficace e veloce.

Sicuramente questo è solo l'inizio di un lungo e bellissimo viaggio, io continuo a lavorare duro con il metodo per migliorare ancora di più la mia velocità nell'elaborazione dei concetti e per macinare ancora più pagine di quante ne sia riuscita a fare in questi due mesi.

E sicuramente, se prima sapevo di poter migliorare in qualcosa, ma non sapevo come farlo in modo pratico...adesso so con ancora più consapevolezza quanto ognuno di noi possa alzare i propri standard e posso dire di avere finalmente gli strumenti giusti, la certezza e la tranquillità per poterlo fare!



Per ora sto procedendo con la laurea, ma spero di ripubblicare al più presto altri risultati che mi rendano fiera e felice del mio percorso e di vedere tanti altri studenti realizzare i propri sogni!
A presto!

Marta Colella

Ciao, sono Marta e sono Dottoressa in scienze motorie. Laureata all'università Gabriele D'Annunzio di Chieti.

Ho alle spalle un percorso universitario "difficile" dato dalla mancanza di un metodo di studio efficace.

Guardavo i libri e mi annoiavo a morte a studiare riempiendo la mia testa di scuse per non farlo, risultato? 1 anno fuori corso e nessuna voglia di continuare.

Poi sono venuta a conoscenza del corso "genio in 21 giorni" e ho deciso di volerne sapere di più, per questo ho partecipato ad una serata sui blocchi dell'apprendimento.

Combattuta tra la mia voglia di cambiare e il mio scetticismo ho deciso di fidarmi e mettere da parte i dubbi, per scoprire poi che questo corso mi ha davvero cambiato il modo di avvicinarmi allo studio dandomi strumenti in grado non solo di incrementare la memoria e accelerare l'apprendimento, ma anche di studiare con entusiasmo e divertimento. Le mappe mentali mi hanno dato modo di sintetizzare e personalizzare i miei esami (esami della portata di patologia, endocrinologia e farmacologia rispettivamente di 347 145 e 436 pagine racchiusi in 3/4 mappe ciascuno).

Il mio ultimo esame prima del corso lo diedi a giugno del 2018, poi niente più fino a febbraio 2019 (mese del mio corso genio) dove ho sostenuto l'esame di fisiologia preparato in 15 giorni con voto 25, poi giugno 2019 patologia con voto 22 e per ultimo, superando le mie paure e resistenze ho dato farmacologia e cardiologia, un esame con un carico di studio superiore alle 1000 pagine e prima del corso pensavo di mollare prima di arrivare a farlo, vedevo i miei colleghi che lo sostenevano e pensavo che io non lo avrei sostenuto mai.

Esame superato e da lì la tesi è stata una passeggiata.

i prossimi progetti? Iscrizione alla laurea magistrale in ginnastica preventiva e adattata. Cosa che non avrei pensato perché la vedo come una cosa facile e veloce, a differenza di prima, in quanto capendo i miei stili e i miei canali comunicativi ho gli strumenti giusti per avvicinarmi allo studio in maniera personale ed efficace.

Tutto questo non sarebbe stato possibile senza Piermario (il mio mitico tutor) e tutta la squadra, dove sono tutti sempre disponibili ed efficienti al 100%.

Smettila quindi di raccontarti scuse, una soluzione esiste, cosa aspetti?



Fiorito Enrico

Sono uno studente della facoltà di Scienze Motorie. Ho scelto di fare il corso perché non ho mai avuto un reale metodo di studio e mi sono sempre autogestito non riuscendo mai ad eccellere particolarmente ma a rimanere su traguardi sufficienti. Quindi volevo cambiare la mia situazione e in particolar modo tutto il mio approccio allo studio. Dopo il corso sono realmente cambiato, ho scoperto di poter riuscire a studiare e ad ottenere risultati importanti, e nello specifico mentre prima studiavo 4-5 pagine in un'ora, raggiungendo un livello di studio mediocre, adesso in un'ora arrivo a studiare anche 30 pagine con un livello di studio molto più alto. Raggiungendo questa consapevolezza è cambiato anche il mio umore e il mio approccio nei confronti delle cose che mi circondano in generale, sono molto più sicuro di me, e vedo gli ostacoli che mi si pongono davanti in modo totalmente diverso, oltre ad essere riuscito a concludere numerosissimi obiettivi in diversi ambiti, compreso quello universitario. Proprio nell'ultimo periodo ho dato la materia Inglese con 30 e consiglio tantissimo il corso a chiunque, anche non studenti, perché i metodi di studio è applicabile a qualunque tipo di studio, anche lo studio di un allenamento per esempio.