

# Indice

<b>Introduzione</b> .....	1
Capitolo 1 – <b>La mia storia è la tua storia</b> . . . .	5
Capitolo 2 – <b>Tre pregiudizi da abbattere</b> . . . .	11
Capitolo 3 – <b>Come funziona la tua memoria</b>	19
Capitolo 4 – <b>Misura il tuo span</b> . . . . .	24
Capitolo 5 – <b>Partiamo dalle emozioni</b> . . . . .	29
Capitolo 6 – <b>EMAICE</b> . . . . .	40
Capitolo 7 – <b>Ricorda</b> . . . . .	51
Capitolo 8 – <b>Perché ricordare i nomi è importante</b> .....	59

Capitolo 9 – <b>Come ricordare tutti i nomi ...</b>	65
Capitolo 10 – <b>... e i cognomi .....</b>	71
Capitolo 11 – <b>Conclusioni e un po’ di allenamento .....</b>	77