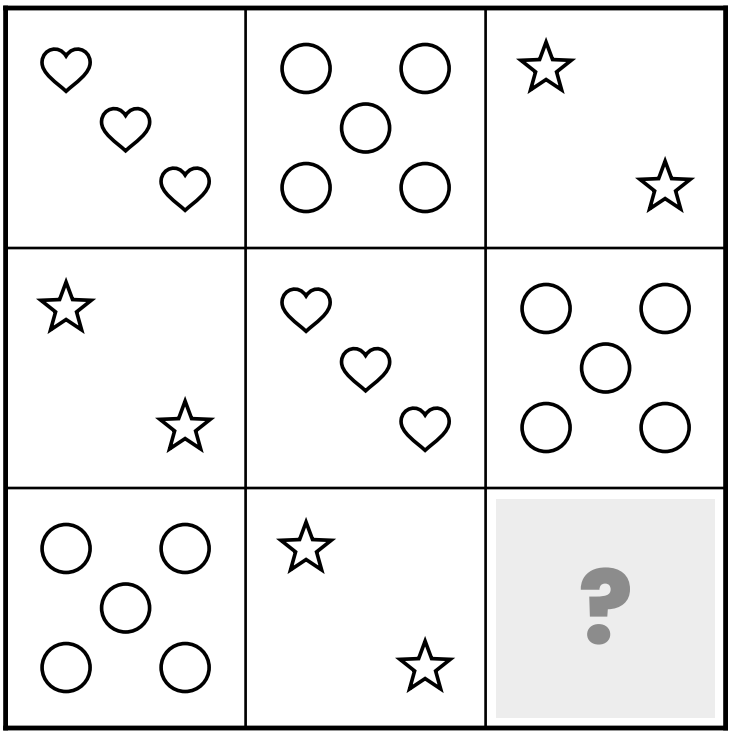
ALLENAMENTO MENTALE QUOTIDIANO

Allenamento mentale quotidiano

60 giorni di logica visiva: 180 quesiti con matrici, piegature, cubi e numeri, tre al giorno, da Facile a Esperto, con soluzioni spiegate



Giulia Ferri

Sample pages

Allenamento mentale quotidiano

60 giorni di logica visiva: 180 quesiti con matrici, piegature, cubi e numeri, tre al giorno, da Facile a Esperto, con soluzioni spiegate

Copyright © 2026 Giulia Ferri. Tutti i diritti riservati.

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, archiviata o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo senza il permesso scritto dell'editore, salvo brevi citazioni in una recensione. Le pagine dei quesiti possono essere fotocopiate per uso personale o per una sola classe.

Tutti i 180 quesiti di questo libro sono originali. Ognuno è stato controllato da due programmi informatici distinti: uno lo ha costruito a partire dalle sue regole e l'altro lo ha risolto di nuovo partendo dalle immagini stampate, quindi ogni quesito ha esattamente una risposta.

Questo libro serve per esercitarsi e divertirsi. Non è un test del QI, non misura il QI né alcun punteggio e non è affiliato né approvato da alcun editore di test, programma di valutazione o scuola.

Prima edizione, 2026

Indice

Come usare questo libro 4

I tipi di quesito 5

Giorni da 1 a 60 14

Soluzioni 74

Tabella dei progressi 84

Sample pages

Come usare questo libro

Tre quesiti di ragionamento al giorno per 60 giorni: 180 quesiti di 9 tipi (matrici di figure, trova l'intruso, serie numeriche, serie di figure, analogie di figure, griglie numeriche, piegature di carta, specchi e rotazioni e sviluppi del cubo). Le pagine seguenti mostrano ogni tipo con un esempio svolto. I giorni diventano più difficili settimana dopo settimana, da Facile a Esperto, e ogni quesito ha esattamente una risposta, spiegata nelle soluzioni.

Consigli

- Lavora a matita e scrivi la risposta accanto a ogni quesito; le soluzioni con le spiegazioni iniziano a pagina 74.
- Cerca una regola alla volta. Quasi tutti i quesiti combinano due o più regole: forma, riempimento, grandezza, numero, posizione e rotazione possono seguire ciascuno la propria regola.
- Confronta la tua risposta con tutte le opzioni. Ogni opzione sbagliata viola almeno una regola, e quelle più simili cambiano per un solo dettaglio.
- Cronometrati: ogni giorno ha una riga per il tempo e il punteggio, e la tabella dei progressi in fondo ti permette di spuntare ogni giorno.

I livelli

★☆☆☆	**Facile**	una regola da trovare
★★☆☆	**Medio**	due regole alla volta
★★★☆	**Difficile**	tre regole, o una regola più insidiosa
★★★★	**Esperto**	quattro regole, immagini combinate, pieghe e rotazioni

Una nota sul QI: questi quesiti sono del tipo usato nei test di ragionamento, pensati per esercitarsi e divertirsi. Questo libro non è un test del QI e non può misurare il QI.

Sample pages

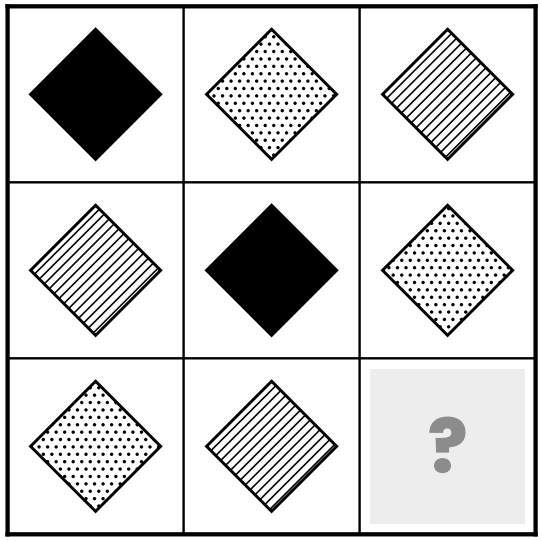
TIPO DI QUESITO 1

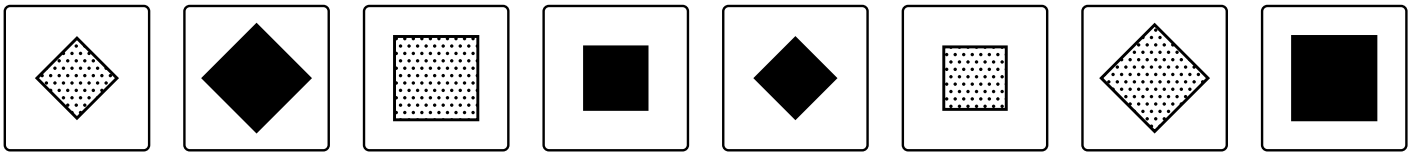
Matrici di figure

Ogni griglia segue regole che valgono lungo le sue righe. Da un riquadro all'altro una forma può crescere o rimpicciolirsi, ruotare, cambiare riempimento o comparire esattamente una volta in ogni riga; nelle griglie più difficili il terzo riquadro nasce dalla combinazione dei primi due. Scopri che cosa cambia nelle prime due righe, poi usa le stesse regole per completare l'ultima.

ESEMPIO SVOLTO

Es. **Quale immagine completa la griglia?** ★☆☆☆





Risposta: B. In ogni riga, il riempimento è nero, punteggiato e rigato, in un ordine qualsiasi: ogni valore compare una volta. La forma e la grandezza restano uguali in ogni riga. Quindi l'immagine mancante mostra un rombo nero grande: B.

A che cosa fare attenzione

- Confronta i riquadri di una riga: che cosa resta uguale e che cosa cambia?
- Controlla una caratteristica alla volta: forma, riempimento, grandezza, numero, posizione, direzione.
- Se il terzo riquadro sembra un misto dei primi due, prova a sovrapporli, oppure a tenere solo ciò che hanno o non hanno in comune.

Sample pages

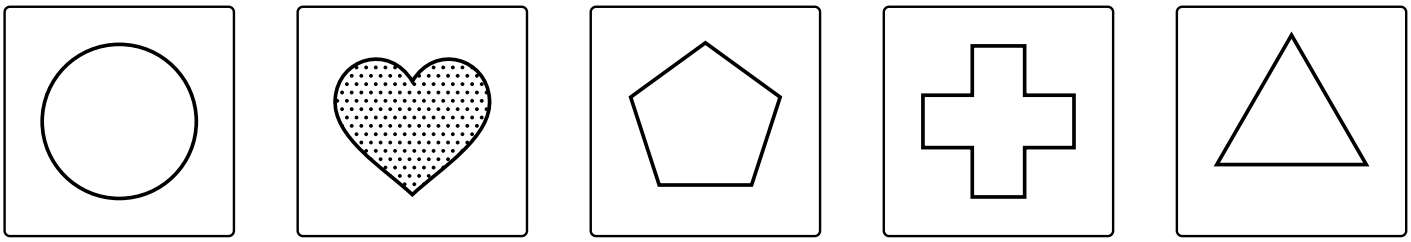
TIPO DI QUESITO 2

Trova l'intruso

Tutte le immagini tranne una hanno qualcosa in comune. Confrontale con attenzione: il numero di parti, le forme, il riempimento, il rapporto tra interno ed esterno, oppure se un'immagine è solo una copia ruotata di un'altra.

ESEMPIO SVOLTO

Es. **Quale immagine è l'intruso?** ★☆☆☆



A **B** **C** **D** **E**

Risposta: B. Tutte le altre sono bianche; B è punteggiata. L'intruso è quindi B.

A che cosa fare attenzione

- Cerca ciò che quattro di esse hanno in comune, non solo quella che sembra diversa.
- Conta parti, lati e punti; confronta l'interno con l'esterno.
- Una figura che coincide solo dopo un riflesso non è una copia ruotata.

Sample pages

TIPO DI QUESITO 3

Serie numeriche

Trova la regola che forma ogni numero a partire dai precedenti: addizioni, moltiplicazioni, passi che crescono, due serie che si alternano oppure ogni numero ottenuto dai due precedenti.

ESEMPIO SVOLTO

Es. **Quale numero viene dopo?** ★☆☆☆

3 , **13** , **23** , **33** , **43** , **?**

A 43 **B** 53 **C** 52 **D** 63 **E** 86

Risposta: B. Si aggiunge 10 ogni volta. Il numero successivo è 53: B.

A che cosa fare attenzione

- Scrivi sotto i numeri le differenze tra un numero e il successivo.
- Se le differenze crescono in fretta, prova con la moltiplicazione.
- Se niente funziona, guarda un numero sì e uno no: potrebbero alternarsi due serie.

Sample pages

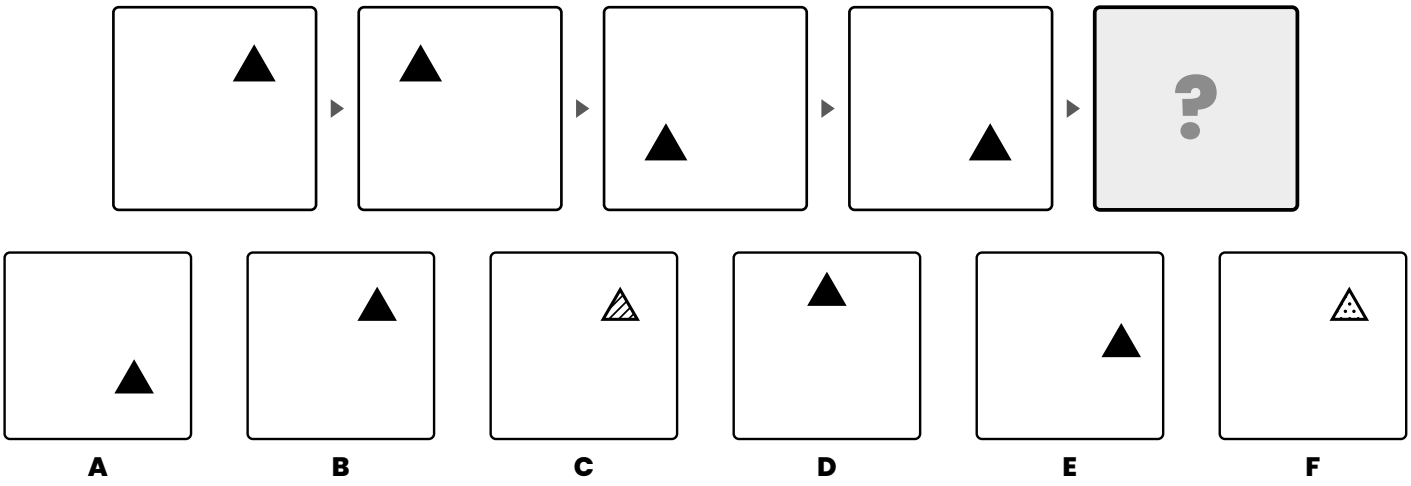
TIPO DI QUESITO 4

Cosa viene dopo?

I riquadri mostrano un'immagine che cambia un passo alla volta. Segui ogni parte per conto suo: si sposta nel riquadro, ruota, cambia riempimento o aumenta di numero? Poi fai un passo in più.

ESEMPIO SVOLTO

Es. **Quale immagine viene dopo?** ★☆☆☆



Risposta: B. Il triangolo si sposta di 2 posizioni in senso antiorario intorno al riquadro a ogni passo. Quindi il riquadro successivo mostra il triangolo nero in alto a destra: B.

A che cosa fare attenzione

- Segui una parte alla volta in tutti i riquadri.
- Conta di quante posizioni si sposta una parte a ogni passo, e in quale direzione.
- Riempimenti e forme si ripetono spesso in cicli di due o tre.

Sample pages

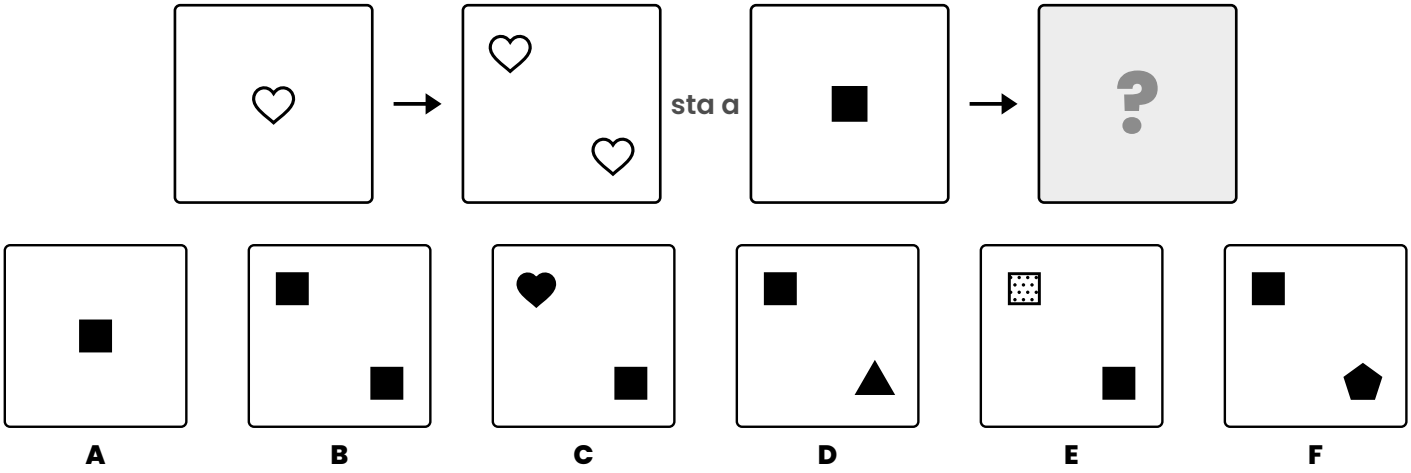
TIPO DI QUESITO 5

Analogie di figure

Qualcosa trasforma la prima immagine nella seconda: una rotazione, un riflesso, un nuovo riempimento, più figure, l'interno e l'esterno che si scambiano. Fai esattamente lo stesso con la terza immagine.

ESEMPIO SVOLTO

Es. **Quale immagine completa la seconda coppia allo stesso modo?** ★☆☆☆



Risposta: B. Dalla prima alla seconda immagine, la figura acquista una figura in più. Fai lo stesso con la terza immagine: B.

A che cosa fare attenzione

- Descrivi il cambiamento a parole prima di guardare le opzioni.
- Controlla rotazioni e riflessi con un piccolo dettaglio, come la punta di una freccia o un punto in un angolo.
- Alcuni cambiamenti vanno in coppia: una rotazione e un nuovo riempimento.

Sample pages

TIPO DI QUESITO 6

Griglie numeriche

La stessa regola collega i numeri di ogni riga: il terzo numero si ottiene dai primi due sommando, sottraendo, moltiplicando o combinando le operazioni. Trovala nelle righe complete, poi applicala all'ultima riga.

ESEMPIO SVOLTO

Es. **Quale numero manca?** ★☆☆☆

17	13	4
28	11	17
20	15	?

A	B	C	D	E
3	5	17	55	7

Risposta: B. In ogni riga, il terzo numero è il primo meno il secondo. Per esempio, nella prima riga: 17 e 13 danno 4. Quindi il numero mancante è 5: B.

A che cosa fare attenzione

- Prova un'operazione semplice con i primi due numeri della prima riga, poi verificala sulla seconda.
- Una regola deve funzionare per ogni riga completa (o per ogni colonna).
- In alcune griglie tutte le righe hanno la stessa somma.

Sample pages

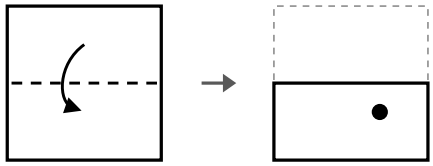
TIPO DI QUESITO 7

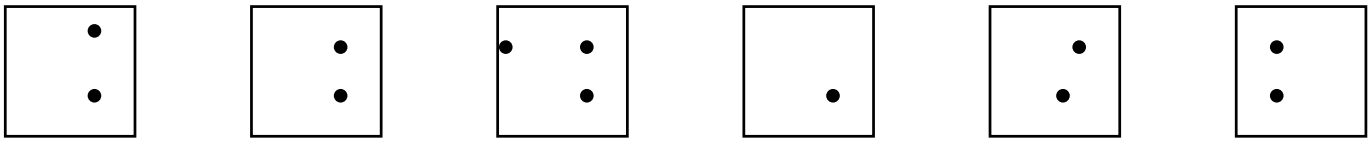
Piegature di carta

Un foglio quadrato viene piegato lungo le linee tratteggiate nella direzione delle frecce, poi viene forato attraverso tutti gli strati. Riaprilo con la mente una piega alla volta, partendo dall'ultima: ogni foro riceve un gemello simmetrico dall'altra parte di quella piega.

ESEMPIO SVOLTO

Es. **Il foglio viene piegato e forato. Quale immagine lo mostra aperto?** ★☆☆☆





A **B** **C** **D** **E** **F**

Risposta: B. Prima la parte in alto viene piegata verso il basso; viene praticato un foro attraverso tutti gli strati. Si riapre il foglio una piega alla volta, partendo dall'ultima: ogni foro riceve un gemello simmetrico dall'altra parte della linea di piegatura. Il foglio aperto ha 2 fori: B.

A che cosa fare attenzione

- Riapri una piega alla volta, partendo dall'ultima.
- Ogni volta che si apre una piega, ogni foro riceve un gemello: il numero di fori raddoppia.
- Il gemello si trova alla stessa distanza dalla linea di piegatura, dall'altra parte.

Sample pages

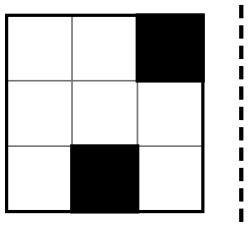
TIPO DI QUESITO 8

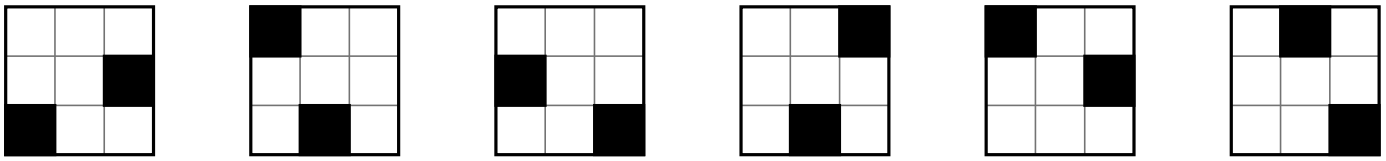
Specchi e rotazioni

Un riflesso scambia i lati: uno specchio posto a destra scambia sinistra e destra, uno specchio posto sotto scambia alto e basso. Un'immagine ruotata mantiene ogni quadratino nella stessa posizione rispetto ai vicini. Segui un quadratino ombreggiato e la freccia.

ESEMPIO SVOLTO

Es. **Quale immagine è il riflesso? Lo specchio è la linea tratteggiata.** ★☆☆☆





A **B** **C** **D** **E** **F**

Risposta: B. In uno specchio posto a destra, sinistra e destra si scambiano, mentre alto e basso restano uguali. Quadratino per quadratino, solo B corrisponde.

A che cosa fare attenzione

- Scegli un quadratino ombreggiato vicino a un angolo e seguilo.
- Uno specchio scambia sinistra e destra (o alto e basso); una rotazione sposta ogni quadratino intorno al centro.
- Le frecce rendono la differenza facile da vedere: guarda in che direzione puntano.

Sample pages

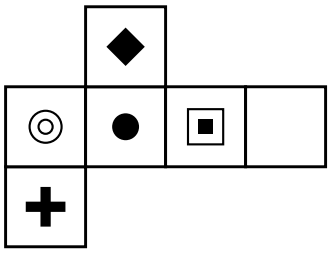
TIPO DI QUESITO 9

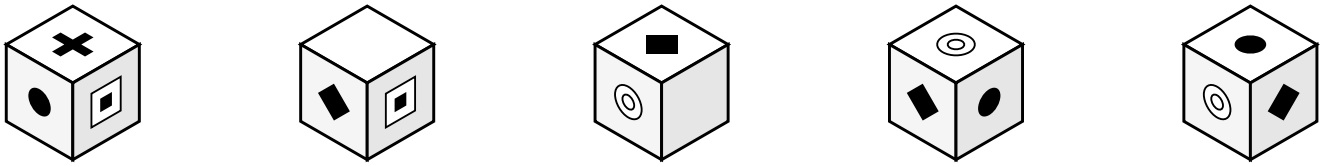
Sviluppi del cubo

Piega lo sviluppo con la mente. Le facce che finiscono una di fronte all'altra non si possono mai vedere affiancate. Poi controlla l'ordine delle tre facce intorno all'angolo che condividono e la direzione di ogni simbolo.

ESEMPIO SVOLTO

Es. **Quale cubo si può ottenere piegando questo sviluppo?** ★☆☆☆





A **B** **C** **D** **E**

Risposta: B. Quando lo sviluppo viene piegato, queste facce finiscono una di fronte all'altra, quindi non si possono mai vedere affiancate: un anello e una cornice quadrata; un segno più e un rombo nero; un punto nero e una faccia vuota. Solo B mostra tre facce che si incontrano davvero in un angolo, nell'ordine giusto.

A che cosa fare attenzione

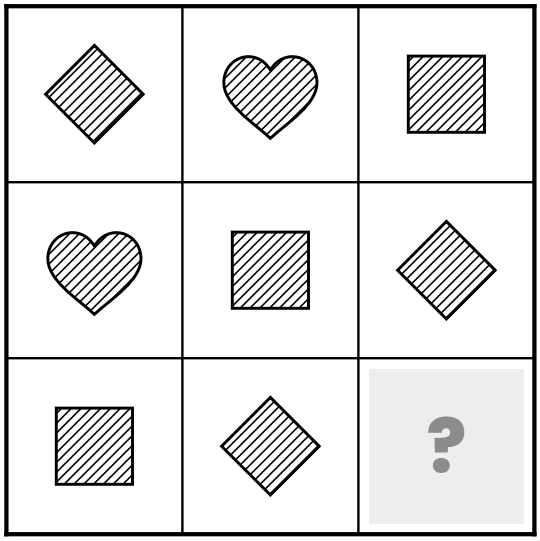
- Trova prima le facce opposte: in una fila dritta dello sviluppo, due facce separate da un'altra finiscono una di fronte all'altra.
- Le facce opposte non si possono mai vedere insieme.
- Controlla l'ordine delle tre facce intorno al loro angolo e la direzione di ogni simbolo.

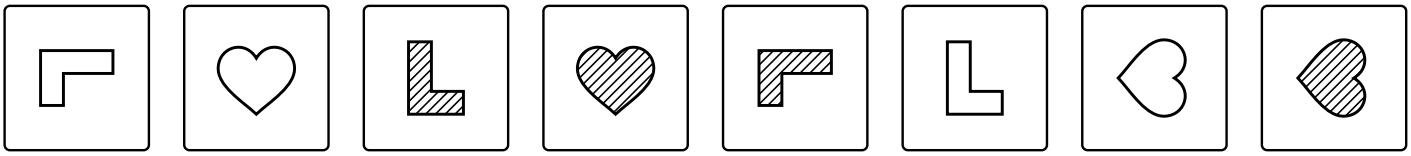
Sample pages

Giorno 1

Tempo _____ Punti ____ / 3

1 Quale immagine completa la griglia? ★☆☆☆

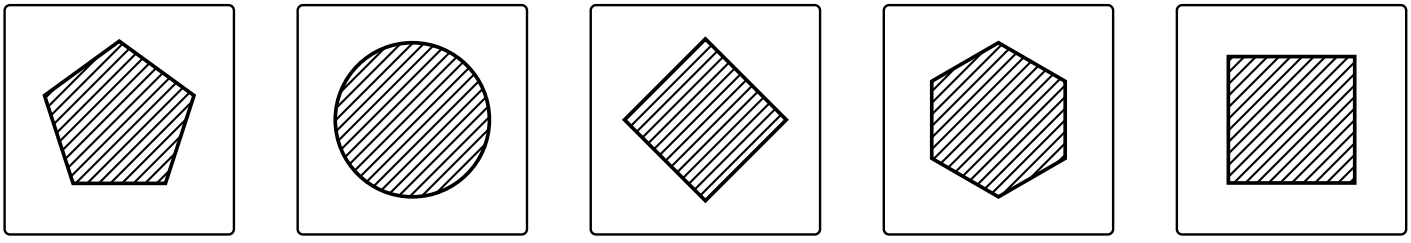




A **B** **C** **D** **E** **F** **G** **H**

---

2 Quale immagine è l'intruso? ★☆☆☆



A **B** **C** **D** **E**

---

3 Quale numero viene dopo? ★☆☆☆

30 , **27** , **24** , **21** , **18** , **?**

A 13 **B** 15 **C** 36 **D** 14 **E** 18

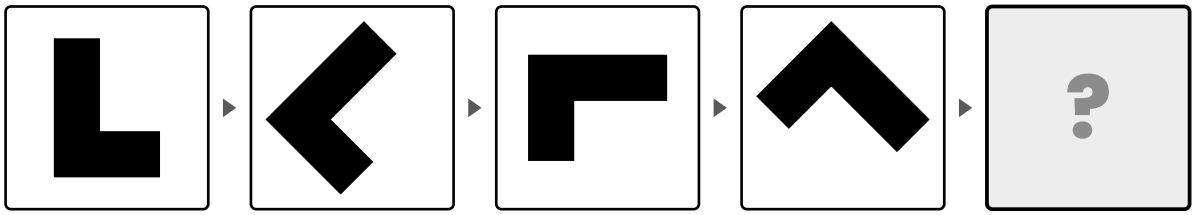
Sample pages

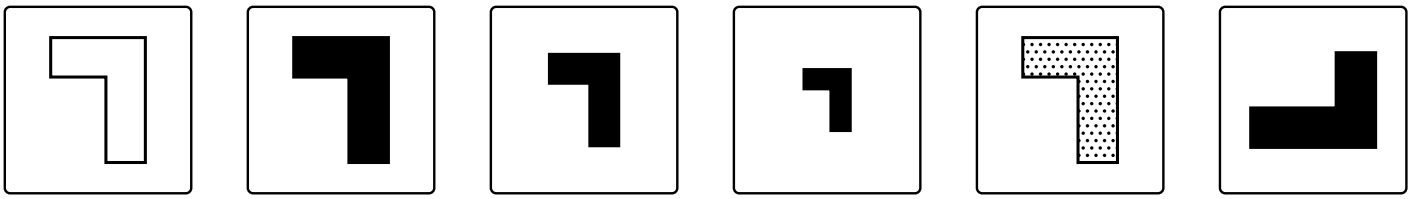
Giorno 2

Tempo _____ Punti ____ / 3

4 Quale immagine viene dopo?

★☆☆☆



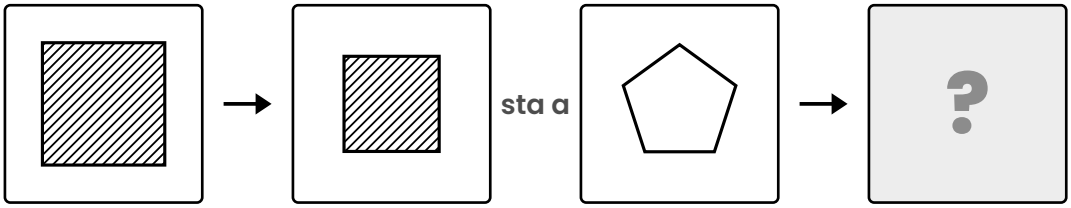


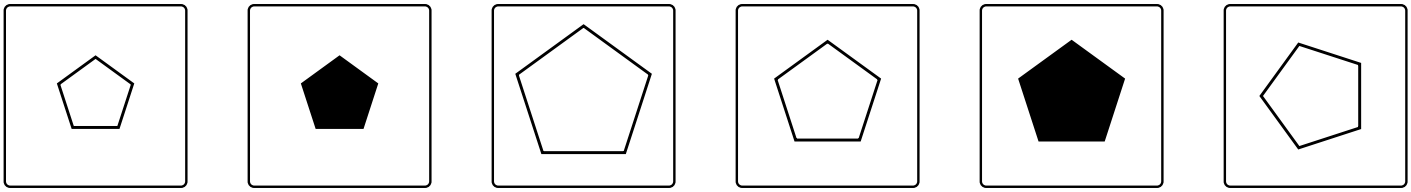
A B C D E F

---

5 Quale immagine completa la seconda coppia allo stesso modo?

★☆☆☆





A B C D E F

---

6 Quale numero manca?

★☆☆☆

29	16	13
28	13	15
24	18	?

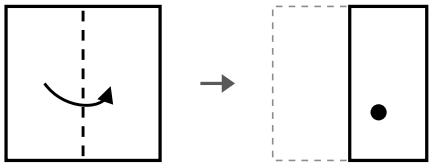
A	B	C	D	E
6	7	66	12	5

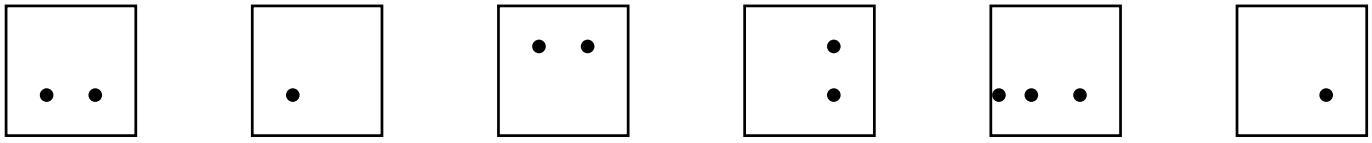
Sample pages

Giorno 3

Tempo _____ Punti ____ / 3

7 **Il foglio viene piegato e forato. Quale immagine lo mostra aperto?** ★☆☆☆

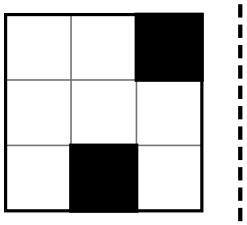


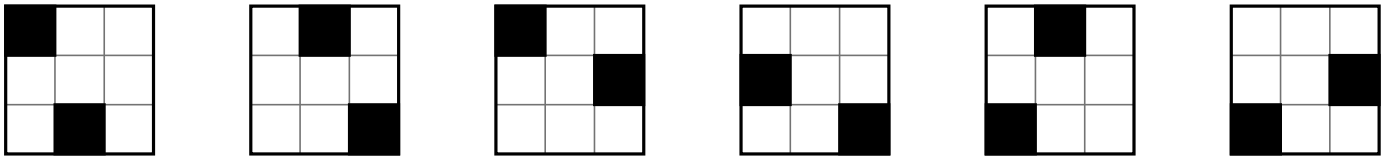


A **B** **C** **D** **E** **F**

---

8 **Quale immagine è il riflesso? Lo specchio è la linea tratteggiata.** ★☆☆☆





A **B** **C** **D** **E** **F**

---

9 **Quale numero viene dopo?** ★☆☆☆

1 , **2** , **4** , **8** , **16** , **?**

A 40 **B** 31 **C** 32 **D** 35 **E** 33

Sample pages