

# Maneiras Poderosas Para Avivar A Sua Memória



**Trazido Até Si Por**  
[www.joaocambuta.com](http://www.joaocambuta.com)

# Maneiras Poderosas Para Avivar A Sua Memória

## Termos e Condições

### Aviso Legal

O escritor esforçou-se para ser o tão exato e completo quanto possível na criação deste relatório, em todo o caso ele não garante em qualquer altura o conteúdo descrito devido às mudanças rápidas que existem na internet.

Apesar de se ter feito todas as tentativas de se verificar toda a informação nesta publicação, o editor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretações erradas deste livro. Quaisquer referências a pessoas específicas, organizações não são intencionais.

Nos livros de conselhos práticos, tal como na vida, não existem garantias para um rendimento. Os leitores são avisados de fazer o seu próprio julgamento sobre as suas circunstâncias e agir de acordo com isso.

Este livro não tem a intenção de ser usado como conselheiro legal, de negócios ou financeiro. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nos campos legais, de negócios e finanças.

Aconselho-o a imprimir este livro para ser mais fácil de ler.

## Introdução

Uma boa memória é algo verdadeiramente importante para alguém possuir. A sua memória de caras, nomes, factos, informações, datas, eventos, circunstâncias e outras coisas relativas à sua vida quotidiana é a medida da sua capacidade de prevalecer na sociedade de ritmo acelerado e dependente da informação dos dias de hoje.

Com uma boa memória, você não tem que ter medo de se esquecer / perder de coisas importantes e você pode superar as barreiras mentais que o impedem de alcançar o sucesso na sua vida amorosa, carreira, e vida pessoal.

A sua memória é composta por conexões neurais complicadas no seu cérebro que se acredita serem capazes de manter milhões de dados. A capacidade da sua mente para reter experiências passadas de uma forma altamente organizada dá-lhe o potencial para aprender e criar ideias diferentes.

As suas experiências são os trampolins para grandes realizações e, ao mesmo tempo, os seus guias e protetores de perigo. Se a sua memória o serve bem a este respeito, você está salvo da agonia de repetir os erros do passado.

Ao lembrar as lições e circunstâncias cruciais, você evita os erros e falhas feitos por outras pessoas.

A menos que você tenha uma doença ou deficiência, a falta de memória é muitas vezes atribuída à falta de atenção ou concentração, falta de competências em ouvir, e outros maus hábitos inerentes, no entanto, a memória pode ser aperfeiçoada e desenvolvida usando os métodos corretos.

Muitas pessoas acreditam que a sua memória piora à medida que envelhecem. Isto só é verdade para aqueles que não usam a memória corretamente.

A memória é como um músculo - quanto mais é usada, melhor ela fica. Quanto mais ela é negligenciada, pior ela fica. Esta é a razão pela

qual as pessoas mais velhas têm mais dificuldades em lembrar que os mais jovens.

No entanto, as pessoas com mais idade podem superar este dilema e podem até melhorar a sua memória, continuando a sua educação, refinando as suas mentes, mantendo-se abertos a novas experiências, e, mantendo a sua imaginação a trabalhar.

Uma coisa importante a entender é que pessoas diferentes têm diferentes formas de aprendizagem. A maneira pela qual as pessoas aprendem muitas vezes é um fator determinante dos temas que elas escolhem estudar, professores com quem se identificam, e as carreiras que escolhem.

Memorização ou retenção de dados funciona com o carregamento de imagens, sons, gosto, cheiro, e sensação (toque) numa combinação muito organizada e significativa no nosso cérebro.

Existem três tipos de memória.

A **memória sensorial** é onde informações temporárias são brevemente gravadas.

Imagens como uma foto numa revista e o *design* da roupa do seu cliente são momentaneamente armazenados na memória sensorial. Ela será rapidamente substituída por outra memória sensorial, a menos que você faça alguma coisa para retê-la.

A **memória de curto prazo**, caracterizada por 20 a 30 segundos de retenção, envolve uma quantidade limitada de informações, e é necessária no processamento tradicional de experiências e de recolha comum de dados (sensação e percepção diárias).

Por exemplo, o seu professor ensinou-lhe algumas técnicas ótimas sobre como é fácil resolver problemas matemáticos complicados.

A próxima vez que você fizer um exame de matemática, você pode, possivelmente, lembrar-se de algumas das fórmulas, mas é duvidoso que você seja capaz de recordar e aplicar todos os métodos que foram ensinados.

**A memória de longo prazo** envolve a consolidação e organização do conhecimento complexo e informação para referência futura e outro processamento (mental) cognitivo, tal como a aplicação de aprendizagem ou informações em experiências significativas.

Exemplos podem incluir o seu aniversário, o nome do seu pai, ou a aparência da sua casa.

A memória de curto prazo e a de longo prazo dizem respeito à forma como você organiza continuamente os dados que são armazenados no seu cérebro.

Em suma, a memória humana é como uma biblioteca vasta e complicada, mas organizada, e não uma lata de lixo ou despensa desordenada.

Para que você continue a desenvolver a sua capacidade de memória em várias tarefas, seria útil se você considerasse pontos e ideias para melhorar a sua memória. Isto tornaria as suas práticas de retenção de memórias mais eficazes e mais aguçada.

## Capítulo 1

# Fatores para memória aguçada

Se alguém tivesse de ler uma lista de palavras para si, é muito improvável que você se lembrasse de todas as palavras na lista. Você seria capaz de se lembrar da maioria das palavras no início, algumas do meio, e algumas no final.

Este efeito é conhecido como primazia (palavras iniciais) e recência (palavras no final).

A única maneira de uma pessoa normal poder lembrar-se de todas as palavras na lista, é se ela usar uma técnica de memorização para ajudá-la a lembrar.

Você também vai descobrir que é mais fácil lembrar de uma palavra se ela estiver repetida várias vezes na lista, ou se está relacionada com as outras palavras, ou se ela se destaca entre as outras palavras (por exemplo, a palavra "ruby" vai chamar a atenção se estiver numa lista de vegetais).

Para tirar proveito da sua primazia e recência, você deve encontrar um meio-termo. Se você estiver a fazer algo que requer muita reflexão e você faz isso sem parar durante horas, você verá que a profundidade no relembrar entre a primazia e a recência pode ser considerável.

Se, por outro lado, você pára para fazer pausas, muitas vezes, o seu cérebro não vai alcançar a sua primazia, porque ele continua a ser interrompido.

Numa aplicação mais prática, em vez de estudar ou trabalhar continuamente por horas, você pode querer tentar parar e descansar depois de 30-50 minutos de trabalho, só para dar tempo ao seu cérebro para se refrescar e para maximizar o tempo quando a primazia e a recência estão equilibradas.

Ao contrário da crença popular, ser inteligente não é sinónimo de ter uma boa memória ou uma boa retenção. Você não tem que se forçar a

estudar e a entender mais a fim de melhorar a sua memória, a chave está no seu estilo de vida, na sua atitude, na sua dieta e nos seus hábitos.

## Você é o que você come

Costuma-se dizer que o seu cérebro é provavelmente o órgão mais ganancioso no seu corpo, e isso requer um tipo muito específico de nutrição na sua dieta.

Não deverá ser surpresa, portanto, que a sua dieta afeta o desempenho do seu cérebro e esse desempenho é bom com um suprimento constante de glucose.

Antes de sair de casa pela manhã, seria ótimo se você pudesse dar ao seu cérebro o combustível que ele necessita tomando um pequeno-almoço.

Uma salada repleta de antioxidantes, incluindo betacaroteno e vitaminas C e E, também deve ajudar a manter o cérebro em boas condições, ajudando a reduzir os radicais livres (moléculas prejudiciais).

À medida que envelhece, o seu cérebro tem menor capacidade de se defender de ameaças diárias como, por exemplo, radicais livres, inflamação e oxidação.

É por isso que pessoas com mais idade necessitam de mais nutrição do que as mais jovens.

Os radicais livres são como cárries nos dentes, elas constroem-se lentamente se não forem limpas. À medida que as células do cérebro ficam mais velhas, às vezes elas param de se comunicar umas com as outras.

Como consequência, o cérebro diminui processos essenciais como o pensar, recuperação da memória de curto prazo, e a regeneração de novas células.

Portanto, os antioxidantes são essenciais para manter não só uma boa saúde, mas uma boa memória também. Boas fontes de antioxidantes são:

- Vitamina A e betacaroteno: Cenouras, espinafres, melão, abóbora de inverno.
- Vitamina C: frutas cítricas, brócolos, morangos, tomates.
- Vitamina E: gérmen de trigo, nozes, sementes, óleo vegetal.

Estudos mostram que os alimentos gordos que causam arteriosclerose (entupimento das artérias) também são o mesmo tipo de alimento que perturba as atividades neurais.

Corte na gordura e substitua-a com alimentos ricos em antioxidantes. Nada vai substituir uma refeição bem equilibrada, mas para ter certeza que o seu corpo não carece de qualquer necessidade nutricional, é uma boa ideia tomar suplementos alimentares.

Como o nome sugere, são suplementos, e não substitutos.

A investigação científica também indica que o consumo de peixe pode aprimorar a sua memória. A maioria das gorduras de peixe contêm o ácido gordo polinsaturado DHA, que desempenha uma parte significativa no desenvolvimento do cérebro das crianças.

Testes mostram que crianças que consomem alimentos adequados contendo DHA têm melhor pontuação em testes de QI do que aqueles que tomam poucas quantidades de DHA.

O peixe também contém ômega-3, os ácidos gordos que abrem novos centros de comunicação nos neurónios do cérebro. Isso permite que a sua mente funcione no seu desempenho máximo.

Outro achado significativo sugere que o tabagismo pode afetar a capacidade do cérebro processar informação corretamente. Os fumadores têm maiores riscos de prejudicar as suas memórias visuais e verbais.

Então, da próxima vez que pensar em fumar, lembre-se que não é apenas perigoso para a sua saúde, mas que você está a sacrificar também as suas funções de memória.

A cafeína e o álcool provocam ansiedade e nervosismo. Isto pode dificultar a entrada correta de informações na sua mente porque a memória funciona melhor quando você está relaxado e concentrado.

## **Reducir o stress**

Pesquisas médicas mostram que as pessoas que estão sempre ansiosas produzem "hormonas do stress" como o cortisol, que danifica as células do cérebro.

Defina como objetivo fazer todos os dias algo que o vai relaxar. Tente yoga, meditar, beber chá, tomar um longo banho ... o que funcionar consigo.

Um método muito eficaz para reduzir o *stress* é respirar profundamente e visualizar que o resultado esperado de qualquer situação vai sair bem. Não se esqueça de descansar o suficiente.

Má memória é frequentemente um resultado de baixa autoestima. Afinal, tudo começa e termina na mente.

Portanto, para ter uma mente saudável, acredite que você pode conseguir qualquer coisa que deseje. Aumente a sua autoestima e esteja confiante nas suas habilidades. A sua atitude deve apoiar os seus objetivos.

Os exercícios cardiovasculares, como caminhar, melhoram a circulação sanguínea e são bons para o coração e para o cérebro. A pesquisa também indica que as caminhadas libertam hormonas que ajudam na regeneração de novas células do cérebro.

Se você fica aborrecido só a andar, participe em desportos que você goste. Jogue basquete, vólei, ténis, ou qualquer coisa que o entusiasme.

Ao exercitar-se, você pode diminuir as suas possibilidades de desenvolver pressão arterial elevada, que contribui para a perda de memória quando você envelhece.

Então, levante-se e avance. Não só você vai conseguir um corpo em forma e saudável, mas você também vai aguçar a sua memória e melhorar a sua criatividade. Sem mencionar a diversão e camaradagem que você irá ter dos seus colegas e adversários.

Assim como qualquer músculo, você também precisa exercitar o seu cérebro para que ele não se deteriore. Envolve-se em jogos que irão ajudá-lo a pensar.

Converse com as pessoas, leia livros informativos, ouvir filmes educacionais, e faça disto um hábito de aprender e experimentar coisas novas continuamente. Lembre-se que quando os neurônios morrem, eles não voltam. Então é melhor você usá-los, ou vai perdê-los.

Se você acha que sua memória realmente não é como costumava ser, consulte um médico. Às vezes, perda de memória pode ser um sintoma de doenças mais graves que podem passar despercebidas durante anos, porque você realmente não sente nada além de perda de memória.

## Música e memória

As pessoas idosas que sofrem de demência têm um melhor raciocínio sobre as suas origens e história pessoal, quando havia música a tocar na área clínica do que em silêncio, durante uma experiência conduzida por *Elizabeth Valentine*, uma psicóloga da Universidade de Londres e coautora de novas pesquisas sobre música e memória.

Cada vez mais, a música está a acompanhar terapias médicas tradicionais para ajudar as pessoas a curar-se mais rapidamente. Especialistas dizem que a música tem o poder de acalmar e energizar o espírito.

Os investigadores britânicos realizaram um teste em 23 pessoas (com idades entre os 68 e os 90 anos) com demência leve. O teste foi feito com sons diferentes a tocar.

Enquanto faziam as perguntas, os investigadores tocavam: uma melodia familiar (Inverno, das Quatro Estações de Vivaldi), música nova (*Hook, de Fitkin*), ou ruído café pré-gravado, ou faziam as perguntas em silêncio.

Ao longo de quatro semanas, cada pessoa foi testada em todas as quatro situações.

Os participantes responderam a mais perguntas corretamente com som do que em silêncio, e eles responderam ainda melhor quando estava a tocar música.

"Se a música era familiar ou nova não parece importar. A música provavelmente desperta os participantes e ajuda-os a concentrar-se ", disseram os investigadores.

## Sono e Memória

Pesquisas indicam que você se pode lembrar melhor da informação que você está a ler se você for dormir logo depois de aprender. Mas há dois limites:

1. O material que você pretende recordar deve ser fácil de entender, ou você já deve ter uma boa quantidade de conhecimento ou experiência no tema a ser discutido.
2. Você não deve estar muito cansado ou esgotado ao ler o material.

A próxima vez que você precisar de aprender alguma coisa, tente esse procedimento e veja se ele funciona. Ele funcionou para mim!

## Aprendizagem e Emoções

Como discutido anteriormente, as emoções e sentimentos desempenham um papel muito importante no processo de aprendizagem e de retenção da memória.

A música tem sido considerada como afetando a aprendizagem e a memória em pacientes psicologicamente problemáticos. Por outro lado, fatores internos, tais como sentimentos e emoções também devem ser

considerados na recuperação de dados ou na descodificação de informações armazenadas no seu cérebro.

A criação de boa disposição na produção de um melhor temperamento, perspetivas positivas, ou mesmo relaxamento são muito populares hoje em dia na criação de uma abordagem holística de bem estar e saúde mental.

O equilíbrio entre mente e corpo e o condicionamento que acontece dentro do seu cérebro pode afetar a aquisição de conhecimentos e informações.

Por isso, é muito importante ter boa disposição em perceber, receber e recuperar informações emocionais e mentais.

Aqui estão algumas das dicas valiosas ou técnicas de condicionamento de humor que vão certamente ajudar a melhorar as suas capacidades mentais.

1. Feche os olhos e repita um canto que o ajude a recuperar uma imagem, um cenário ou uma experiência muito relevante.

Você também pode fazer isto, repetindo uma afirmação muito positiva como:

*"Não importa o que você me diz ou faz,  
eu ainda sou uma pessoa que vale a pena!"*

Lembrar essas palavras pode também aumentar a confiança durante os exames ou num período de aprendizagem ou mesmo em lutas diárias.

Ao dizer coisas positivas a respeito da sua vida, você está a aumentar as hipóteses de associar a sua experiência com uma sensação agradável, e isso vai ajudar a lembrar mais das coisas boas do que das más que podem deitá-lo abaixo.

2. Imagine o rosto de alguém que o deitou abaixo no passado (por exemplo, membro da família, um professor, um amigo, ou um ex-namorado).

Depois de obter a imagem do seu rosto, diga "Não importa o que você me diz ou faz, eu ainda sou uma pessoa que vale a pena!"

Isto irá aliviá-lo e colocá-lo numa consciência positiva para lidar com pessoas ou estranhos. Imagens mentais também podem aliviá-lo do stress provocado por experiências más ou traumáticas.

3. Existem várias formas físicas de melhorar o humor ou o lugar onde a aprendizagem tem de acontecer.

Velas perfumadas, objetos aromáticos, ou a criação da ilusão de relaxamento (com o uso de cores verdes ou calmantes, como pastel, tons de terra, ou tons não sólidos) são algumas das maneiras práticas para ajudá-lo a relaxar e ao mesmo tempo aprender ou adquirir conhecimento ou informação.

Em ambientes não controlados, que exigem reação espontânea, será ainda melhor criar imagens mentais (imaginando o azul e calma do mar, ou uma cena muito refrescante de um campo verde), enquanto executa as tarefas ou ações de aprendizagem.

## Capítulo 2

# Atenção

Antes que você possa esperar lembrar-se ou memorizar uma coisa, essa coisa deve ter ficado impressa claramente nos registos do seu subconsciente. E o fator principal da gravação de impressões é que a qualidade da mente a que chamamos atenção, é a capacidade de se concentrar e dar sentido a um conjunto de dados particulares ou de estímulos.

A nossa capacidade para processar informações é um pouco limitada. Portanto, devemos selecionar e decidir que dados são relevantes e os que não são.

Estímulos ou sensações que você percebe e organizar em pensamentos significativos são seletivamente analisado pelo seu cérebro.

Se os estímulos ou dados são relevantes ou aplicáveis para utilização ou acesso posterior, o seu cérebro transfere esta informação para o centro de armazenamento a longo prazo.

No entanto, para que isso aconteça, a atenção deve ocorrer.

Uma das causas mais comuns de falta de atenção é a falta de interesse. Você está mais inclinado a lembrar-se das coisas em que tiver mais interesse, porque nessa emanção de interesse, existe um alto grau de atenção.

Uma pessoa pode ter uma memória muito má para muitas coisas, mas quando se trata de coisas em que o seu interesse está envolvido, muitas vezes ela lembra-se dos detalhes mais intrincados.

Isto chama-se de atenção involuntária. Este tipo de atenção não exige esforço especial porque ela segue uma curiosidade, interesse, ou desejo. O outro tipo de atenção é chamada atenção voluntária.

Esta forma de atenção é concedida em objetos não necessariamente interessantes, curiosos, ou atrativo. Isto requer esforço e uso da vontade.

Todas as pessoas têm mais ou menos atenção involuntária, enquanto apenas algumas possuem atenção voluntária desenvolvida. A primeira é iniciada por instinto, enquanto a segunda vem somente com prática e treino.

Para a atenção ocorrer, você deve praticar a arte da atenção voluntária diligentemente. Aqui estão algumas estratégias bem-sucedidas para ajudá-lo a adquirir essa habilidade essencial:

**1. Foque a sua atenção em alguma coisa desinteressante e estude todos os detalhes até você ser capaz de descrevê-los.**

Isto vai parecer chato ou cansativo no início, mas você deve cumpri-lo. Não pratique muito tempo no início, descanse e tente novamente mais tarde.

Você vai descobrir que se torna mais fácil, e que um novo interesse na tarefa está a começar a manifestar-se.

Por exemplo, pegue uma flor.

Toque-a.

Cheire-a.

Sinta a sua textura.

Quantas pétalas ela tem?

Quanto tamanho tem o tronco?

Qual é a sua cor e o formato das pétalas?

Ao fazer esta tarefa simples, você vai surpreender-se com a quantidade de pequenas coisas que você vai notar.

Este método, praticado em muitas coisas, em horas de folga, vai desenvolver o poder da atenção e percepção voluntárias em qualquer pessoa, não importa o quanto deficiente ele ou ela pode ter sido nestas coisas.

Comece a notar coisas sobre si: os lugares que você visita, as pessoas nas salas, etc, desta forma você irá iniciar o hábito de "reparar em coisas" que é o primeiro requisito para o desenvolvimento da memória.

## **2. Elimine distrações.**

Mesmo que você tenha ouvido falar de multitarefa, é muito difícil as pessoas fazerem mais de uma coisa de cada vez.

Por exemplo, você é um estudante de direito a estudar para os exames. Você não é capaz de absorver corretamente na sua mente o que você está a estudar se o rádio estiver a tocar música *rock-and-roll* alta, ou se você está a ouvir os jogos de vídeo que o seu irmão mais novo está a jogar.

Tanto quanto possível, evite distrações, tais como TV, rádio, ou o tagarelar de outras pessoas.

## **3. Mantenha o foco e a concentração no processo de aprendizagem e de memorização.**

Digamos que você está ocupado a preparar-se para uma apresentação importante amanhã.

Um novo funcionário foi-lhe apresentado enquanto você está a trabalhar. Neste caso, haveria muito menos hipóteses de você se lembrar de alguma coisa sobre o novo funcionário, porque você se concentrou noutra coisa que você considera mais urgente ou importante.

Se você quiser lembrar-se de algo assim, mude o seu foco para essa coisa e deliberadamente registe-a na sua memória.

## **4. Acompanhe todos os seus pensamentos.**

Sempre que você ficar consciente que os seus pensamentos se estão a perder, grite "PARE!" na sua mente.

Isto irá parar a sua deriva e redirecionar a sua atenção para o que tem de ser feito.

Lembre-se que uma boa concentração gera boa memória. Se você achar que os seus pensamentos estão à deriva, esteja consciente de que a sua atenção está à deriva.

### **5. Fique interessado.**

Para ter boas habilidades de memorização, você também deve gostar do que está a fazer.

Para memorizar vividamente uma imagem, ou mesmo texto, envolva-se nela. Você deve colocar o seu coração em cada atividade em que você está a trabalhar e a fazer.

Se você não gosta de se envolver numa determinada atividade, as hipóteses de você se lembrar de aspectos sobre o assunto são remotas.

Por exemplo, os seus pais querem que você seja um engenheiro, mas você sonha ser músico. Se você estudou engenharia porque os seus pais o obrigaram, você não terá a dedicação ou o desejo de reter informações dos seus livros de engenharia.

Não se esforce para fazer algo em que você não tem nenhum interesse, como Leonardo Da Vinci disse:

*"Assim como comer contra a vontade é prejudicial à saúde, também o estudo sem gosto estraga a memória, e retém nadado que leva".*

### **6. Fique motivado.**

Digamos que você quer tornar-se médico. Porque é que você familiariza e memoriza termos médicos ou biológicos ambíguos? Por um lado, você pode querer ser o melhor da turma.

Ou você pode querer ser popular na sua escola. Ou você pode querer ser um bom médico um dia para ajudar a sua comunidade. Metas e prazos alimentam a motivação.

E a motivação promove uma memória afiada. Para se motivar ainda mais a si mesmo, recompense-se por todas as tarefas que você realizou.

Defina um incentivo especial para cada objetivo. Por exemplo, vá ao seu restaurante favorito depois de terminar um projeto.

Quando você realizou uma grande tarefa, vá de férias. Basta definir algo gratificante para fazer depois de completar uma determinada tarefa.

Lembre-se: O homem por natureza é um lutador. Ele vai conseguir tudo o que aspira. Num mundo baseado no consumo e orientado para a tecnologia, a pessoa deve ter uma participação ou uma meta para alimentar o seu ego simbólico.

Ao recompensar-se em todos os sucessos que tem, você vai aspirar a mais e desenvolver o interesse na sua atividade. No processo, o seu interesse vai torná-lo mais produtivo e bem-sucedido.

**7. Dê ao seu subconsciente um comando mental para ter em mente o que você se quer lembrar.**

Você pode dizer: "Toma nota disto e lembra-te por mim!" Você vai ficar surpreso com o que o subconsciente pode fazer por si.

Antes de você poder memorizar ou lembrar-se de alguma coisa, você deve ser capaz de perceber bem através da atenção adequada. Use os métodos acima e você está no bom caminho para uma memória mais aguçada.

## Capítulo 3

# Ferramentas básicas de Memória

Ninguém nasce com uma má memória. A menos que fatores como o seu estilo de vida, saúde ou outras condições a afetaram, você pode aguçar a sua memória com bom conhecimento e prática.

Neste capítulo, vou discutir os conceitos básicos da memória.

### Associação

Se você quiser lembrar de algo de forma eficiente, é necessário que seja considerado em conexão, ou em associação com uma ou mais outras coisas que você já conhece.

Quanto maior o número de outras coisas com as quais está associado, melhor as hipóteses de você ser capaz de lembrar-se.

Duas técnicas populares de associação são acrônimos e acrósticos.

Um acrônimo é uma combinação inventada das primeiras letras dos itens a serem lembrados.

Por exemplo: uma sigla muito usada para lembrar a sequência de cores no espectro de luz é o nome ROYGBIV: vermelho, amarelo, verde, azul, anil e violeta (Orange, Yellow, Green, Blue, Indigo, and Violet).

Às vezes, a sigla pode ser mais familiar do que o nome completo em si, como RAM (Random Access Memory) ou SCUBA (Self-Contained Underwater Breathing Apparatus).

Por outro lado, um acróstico é uma frase inventada, onde a primeira letra de cada palavra é uma sugestão para a coisa que você quer lembrar.

Por exemplo, **E**u **G**osto **B**astante **D**e **F**ilmes é um acróstico para lembrar a ordem de notas G-Clef na partitura - E, G, B, D, F.

Um acróstico para os nove planetas do nosso sistema solar seria **Mais Vale Ter Menos Jogos Sem Um Novo Professor** (Mercúrio, Vénus, Terra, Marte, Júpiter, Saturno, Úrano, Neptuno, Plutão).

## Visualização e Imaginação

As imagens são representações sensoriais internas que também são utilizadas na criação de memória. Elas podem trazer palavras para a mente, o que pode despertar outras imagens ou fotos.

A formação das imagens aparece para ajudar a aprender e lembrar o que foi aprendido ou experimentado no passado.

Imagens e palavras podem ajudá-lo a lembrar-se das coisas, trazendo imagens à sua cabeça ao invés de apenas palavras ou figuras. Digamos que, ao aprender o processo de mitose ou divisão celular, a maioria dos livros que contêm conceitos ou ideias científicas têm imagens para descrever cenários que são às vezes difíceis de serem vistos pelo olho humano.

Outro exemplo seria a estrutura de uma bactéria ou um vírus. Os elementos gráficos e ferramentas visuais podem tornar-se princípios orientadores na aprendizagem de ideias conceptuais ou científicas.

Outro exemplo seria memorizar letras de músicas ou lembrar histórias que você pode ter lido antes. Nestes dois exemplos, o processo de memorização torna-se mais fácil se você imaginar as imagens evocadas pela letra da canção, ou se você criar imagens vívidas na sua mente enquanto você lê ou recorda uma narrativa ou conto. Imagine o cenário real descrito pelas frases ou parágrafos.

Para intensificar ainda mais a sua imaginação, você tem que sentir realmente o que a personagem está a sentir. Se você está a ler uma história sobre um cavaleiro numa armadura reluzente que luta com um dragão, então sinta a sua força, o poder da sua espada, o calor do fogo da boca do dragão, e até mesmo o beijo da princesa após salvá-la da monstro. ☺

Imagens e a sua formação, no processo de aprendizagem ou de lembrar, podem portanto ajudá-lo a melhorar a sua memória. Aqui estão alguns dos métodos valiosos que você pode usar para alcançar uma memória imaginativa:

1. Aprenda a pensar com palavras e figuras. Por exemplo, na leitura de um livro, seria útil parar um bocado e reconstruir o cenário sugerido dentro da sua cabeça.

Dessa forma, você também está a aumentar as hipóteses de não gravar apenas dados linguísticos, mas também alguns dos aspectos essenciais cognitivos de lembrar, como a reconstrução dos sentidos percebidos ou imaginados no seu cérebro.

O cheiro e o sabor de sorvete, a vermelhidão de um morango, ou a espessura do sangue descrita num romance policial que não só dá calafrios ou excitação na leitura, mas também faz a sua experiência de leitura mais memorável.

2. Ao aprender novas ideias, associe esses conceitos com uma imagem muito particular ou a imagem que é muito pessoal ou relevantes para si.

Valorize o que você já sabe ou o que é facilmente conjurado pelo seu cérebro ao experimentar estas palavras (como em aprender um novo idioma ou assunto).

Ponha um pouco de relação pessoal com estas palavras como saber a origem dos seus significados (etimologia) ou dando-lhes um símbolo concreto na sua cabeça.

3. Se você está a ler um manual muito técnico ou folheto de teoria, o que você pode fazer é imaginar-se a fazer o cenário sugerido pelo livro.

Isto é o que chamamos de leitura viva. Palavras e frases tornam-se vivos, não com as suas conexões significativas, mas com o seu valor correlato com a realidade.

Na verdade, escrever prosa ou poesia envolve uma habilidade altamente desenvolvida em imagens e mapeamento mental. Poetas e escritores criativos são considerados bons não só a lembrar detalhes ou fatos, mas

também na criação de mundos ou situações encontradas dentro da mente.

## Agrupamento

O agrupamento de pormenores e dados na recordação de nomes ou números é essencial no processo de retenção.

O poder associativo sugerido por grupos ou itens agrupados ajuda-nos a organizar ou dar direção à memorização. Emparelhar palavras, por exemplo, ou como sinónimo ou como antónimos, como "homem" e "mulher" ajuda-nos a lembrar mais facilmente de dados, porque eles não são apenas significativos por si só, mas ao mesmo tempo relativos a outras palavras ou dados que já conhecemos do passado.

Agrupar números (memorizar números de telefone de três em três ou quatro em quatro) ou em qualquer agrupamento relevante, está uma tendência que leva ao acesso fácil a partir destes números ou até de agrupamentos de palavras.

O agrupamento é uma maneira com a qual podemos melhorar ainda mais a nossa memória. Exemplos incluem:

1. Agrupar por números, cores ou sob a mesma categoria.
2. Agrupamento de palavras e conceitos com os seus significados opostos ou através de antônimos: (amargo vs doce, amor versus ódio)
3. Agrupamento de palavras em imagens ou através de organização subjetiva.

A organização subjetiva depende da forma como nos lembramos ou organizamos os nossos materiais com as nossas próprias categorias ou dispositivos.

Por exemplo, a aprendizagem de uma lista de novas palavras ou vocabulários pode ser desenvolvida através de interpretações subjetivas de tais palavras ou agrupamentos.

Quanto melhor organizamos ou tomamos consciência de como construir um sistema de informação, melhor será a realização de tarefas cognitivas ou mentais, tais como a memorização ou aplicação da nossa memória.

Um exemplo é a cozinhar. Podemos seguir uma receita ou os procedimentos ditados pela receita. Mas a forma de cozinhar alimentos ou dar significado ao processo de cozedura é diferente uma da outra.

Assim, o procedimento também é semelhante na obtenção de informações e conhecimento. Seria melhor se você:

1. Pensar no processo de como você resolve os seus problemas ou em obter as informações necessárias.
2. Conheça a sua capacidade no processo de aprendizagem e de memorização. Você é o tipo de pessoa que facilmente obtém as informações, agrupando-as em categorias significativas, ou você é o tipo de pessoa que aprende melhor se você seguir uma direção ou imagem dentro da sua cabeça?
3. Analise a situação, os detalhes, ou experiências. Tente lembrar-se dos factos relevantes e remover dados desnecessários ou informações.

## Capítulo 4

# Superar o Esquecimento

Friedrich Nietzsche disse

*"A existência do esquecimento nunca foi provada: Nós só sabemos que algumas coisas não vêm à mente quando as queremos".*

Ser esquecido provoca muita ansiedade nas pessoas de hoje, especialmente com a consciência crescente de doenças relacionados com a memória como Alzheimer.

Por outro lado, novos estudos mostram que a mente humana, não traumatizado por uma lesão grave ou doença, nunca esquece.

Especialistas dizem que o esquecimento não é semelhante à perda de informações, mas ainda porque pode haver deslizamento na forma como a informação foi armazenada ou na forma como está a ser recuperada.

Mas então, se o problema está na recolha e recuperação de informações, porque é que a maioria de nós ainda tendemos a esquecer, independentemente de quanto puxamos pelos nossos cérebros?

Esquecemos onde colocamos as chaves, aquela coisa tão necessária da lista de supermercado, ou pior, aquelas respostas muito importantes num exame que pode significar a diferença entre um ponto de passagem e uma nota negativa.

Uma variedade de fatores contribuem para a forma como nosso cérebro armazena e fornece informações. Embora as escolas de pensamento e de psicologia ainda estejam a debater sobre como a mente humana funciona, elas concordam que a memória é afetada pela nossa experiência global – dos nossos genes, ao tipo de infância que tivemos, até à comida que comemos pequeno-almoço.

Alguns cientistas comparam a mente a uma câmara de vídeo por causa da sua capacidade e natureza para registar tudo o que uma pessoa experiecia.

Assim, olhar para um evento em particular no seu passado é semelhante à procura de uma cena numa filmagem de vídeo: uma pessoa pode selecionar a cena alvo, vê-la em câmara lenta ou rapidamente mais para a frente, e até mesmo fazer uma pausa ou *zoom* num detalhe em particular.

É a partir dessa visão que as técnicas para recuperar a memória usando hipnose, soro da verdade, terapia, meditação e outras formas similares aparecem.

Por outro lado, apesar do olho "videográfico" da mente, descobriu-se que a mente não tem propriedades de arquivo perfeitas, tal como uma fita de vídeo pode reunir fungos, perder nitidez e envelhecer ao longo do tempo.

O cérebro também é comparado a um chip de computador. Embora possa manter uma grande quantidade de informação, a sua capacidade de armazenar dados tem as suas limitações.

Para abrir caminho para "novos dados", a mente reconstrói as informações armazenadas ao longo do tempo.

Assim, os eventos não podem ser lembrados na perfeição. Com o tempo, alguns elementos podem ser perdidos, os detalhes podem ficar borrados ou desaparecerem gradualmente.

Elementos "gatilho" como uma canção, uma fotografia, ou um tipo de cheiro podem trazer de volta uma lembrança há muito esquecida.

Contudo alguns fragmentos do nosso passado podem ser perdidos para sempre.

Neste capítulo, vamos discutir formas e técnicas sobre como os seres humanos, desde cientistas a místicos, lidam com a facto de esquecer.

**Esquecer** é aquilo a que nos referimos como a perda temporária ou de longo prazo de detalhes, gravação de estímulos, ou materiais de memória que foram aprendidos ou armazenados nos nossos cérebros.

Um item esquecido pode estar armazenado na memória, mas indisponível para recuperação. Existem várias teorias ou explicações sobre o esquecimento.

### **1. Decadência de traços de memória**

Esta é a mais antiga explicação sobre o esquecimento. A memória é considerada como tendo uma tendência natural a decair com o tempo.

Quando uma palavra ou um nome de pessoa deixa de ser relevante, tal item de memória, pode eventualmente perder o seu lugar de destaque dentro do nosso cérebro.

### **2. Distorção da Memória**

Algumas experiências podem ser aprendidas ou recuperadas de forma muito distorcida. Essa imprecisão pode levar a uma memória diferente ou falsa ou até mesmo derrotar o processo de recuperação dado que estão a ser acessados traços ou pistas erradas no nosso cérebro.

### **3. Interferência**

Esta experiência pode ter sido resultado de situações intermédias ou variáveis incontroláveis durante a experiência de aprender ou memorizar.

Isto também inclui o que ocorre antes, durante ou após a aprendizagem. Atividades realizadas antes de uma tarefa podem confundir o processo de retenção ou o que os psicólogos chamam de inibição proactiva.

Quanto mais tarefas aprendidas anteriormente existem, maior o esquecimento das novas tarefas ou operações. No entanto, quanto mais significativo o material a ser aprendido e retido, menor o efeito desta inibição proactiva.

Por outro lado, um efeito oposto acontece durante a inibição retroativa, na qual existem atividades a interferir que ocorrem após um período de aprendizagem.

Normalmente, as pessoas que têm de aprender uma segunda tarefa esquecem mais da primeira do que aquelas que recebem apenas uma tarefa para fazer.

Por isso, é aconselhável dominar uma determinada tarefa ou habilidade antes de passar para a próxima atividade, pois reter muita informação exige interações complexas da sua memória e habilidade psicomotora.

Exemplo disso é comprovado durante o período em que se aprende a conduzir. Habilidades motoras e movimentos diversos são necessários e podem por vezes parecer confusos no início, já que exigem sincronia.

No entanto, à medida que começamos lentamente a aprender a colocar tarefas individuais do corpo numa ação coesa e unificada, começamos a pensar de uma forma muito precisa e completamente organizada.

Isto significa que nós já aprendemos ou memorizamos tarefas diferentes e já as colocamos em ordem.

Portanto, a fim de se lembrar mais, é preciso ter o domínio de uma determinada tarefa ou habilidade antes de se envolver noutras atividades que exigem uma especialização particular.

#### **4. Esquecimento motivado**

Esta é uma variável no esquecimento que envolve motivação do indivíduo ou o desejo de lembrar ou esquecer. As pessoas parecem reprimir certas memórias ou suprimir o processo de retenção ou de recuperação de memória.

Eventos agradáveis são mais frequentemente lembrados do que eventos desagradáveis. A emoção também desempenha um aspecto importante nesta explicação sobre o esquecimento.

Algumas pessoas preferem esquecer as experiências tristes ou traumáticas. Esta pode ser uma medida acertada. Se você gasta menos tempo a relembrar os seus fracassos e deceções na vida, você terá maior capacidade de reter a informação positiva e essencial na sua mente.

Porque os pensamentos negativos agravam o *stress*, você deve aprender a relaxar e esquecer os erros do passado. O passado é feito. Concentre-se e retenha somente pensamentos positivos.

## 5. Falta de pistas e Guias

Nós somos capazes de recuperar material na medida em que temos pistas para nos lembrar disso. Quando nos lembramos de algo, é como se nós procurássemos a nossa memória com a ajuda de pistas ou guias que indicam o caminho para os materiais desejados.

Quando nos esquecemos, é porque talvez não tenhamos as pistas ou guias necessários para voltar às informações armazenadas na vasta conexão neural do nosso cérebro.

Aqui estão algumas técnicas eficazes para superar o esquecimento ou distração:

### 1. Anote uma lista detalhada de "coisas para fazer".

Agrupe ou organize as suas tarefas em categorias e subcategorias (se aplicável). Risque as atividades que você fez e adicione novas tarefas ao longo do caminho.

Se possível, mantenha as suas notas em objetos que são familiares para si (frigorífico, televisão, porta de entrada, etc)

### 2. Use sua imaginação e humor.

Digamos que você tem um compromisso com um cliente potencial, o Sr. Silva, na sexta-feira que vem. Se você gosta de ver TV todas as noites, imagine o Sr. Silva a agir como um palhaço na TV.

Você pode até mesmo vê-lo a sair diretamente para cenário e a dizer: "Vejo-o na sexta-feira!" Para lembrar melhor de "sexta-feira", você pode visualizar o Sr. Silva na TV vestido com um 6 (sexta-feira) na t-shirt.

Invente imagens engraçadas que vão ajudá-lo a lembrar a sua programação. Quanto mais engraçado e mais exagerado, melhor.

**3. Associe uma tarefa com uma atividade de rotina ou com algo que você faz regularmente.**

Digamos que você esquece-se sempre de trazer o seu telemóvel sempre que vai trabalhar. Antes de lavar os dentes ou tomar um banho, coloque o seu telemóvel dentro do seu saco.

Basta tornar uma tarefa que muitas vezes você esquece parte da sua rotina diária.

**4. Crie uma dica visual.**

Digamos que você convidou o seu chefe para jantar em sua casa na noite de terça-feira, e você deve comprar algumas batatas para a sobremesa que você vai cozinar.

Com o seu horário muito ocupado, você pode facilmente esquecer de comprá-las. Para ajudá-lo a lembrar, você pode colocar um pacote de batatas fritas ou uma batata de brincar em cima da sua TV ou no meio da sua mesa de jantar para lembrá-lo da tarefa que precisa ser feita.

**5. Concentre-se e diga a sua tarefa em voz alta.**

Já alguma vez lhe aconteceu ir ter com o seu amigo, porque lhe queria perguntar alguma coisa? Depois você repara que se esqueceu completamente das coisas que lhe ia perguntar.

Não entre em pânico.

Muitas pessoas têm estado nesta situação e você não está sozinho.

Com o estilo de vida agitado de hoje, mesmo aqueles com boa memória podem esquecer o que estão a pensar numa fração de segundo. A

solução aqui é concentrar-se numa tarefa de cada vez, e repetidamente dizer em voz alta o que você vai fazer:

*"Eu vou perguntar ao João sobre as regras para me juntar ao seu concurso".*

Caso você ainda se esqueça do que você vai fazer, tente voltar ao lugar de origem onde você disse a tarefa em voz alta.

Muitas vezes, esse lugar específico irá ajudá-lo a relembrar a sua tarefa, associando esse local com o que você disse.

## **6. Não procrastine.**

Se você tem uma determinada atividade que precisa ser feita, despache-a o mais cedo possível. Quando você precisa pagar suas contas, faça-o, antes que passem do prazo e antes de começar a cobrança de juros.

Se você realmente não pode fazê-las agora, então use a sua imaginação, lembranças visuais, ou outras ferramentas úteis para se lembrar delas.

## **7. Arranje um companheiro (a).**

Algumas pessoas que vivem em solidão podem tornar-se distraídas e podem sofrer perda de memória. Isto porque elas não têm ninguém para conversar, e assim a sua capacidade mental fica limitada e não é bem utilizada.

Tendo um companheiro inteligente com quem discutir vários tópicos e compartilhar o seu conhecimento e experiências, você pode aguçar a memória.

Ele pode até agir como seu *back-up*. Basta dizer-lhe para lhe lembrar de algo e você terá uma outra memória a funcionar em seu nome. Basta ser bom para o seu amigo. ☺

## Capítulo 5

# Memória e os seus sentidos

Você sabia que as impressões recebidas dos seus cinco sentidos da visão, audição, paladar, tato e olfato têm um papel importante na retenção de informação na sua mente?

Estas são chamadas de memórias de impressões dos sentidos. No entanto, quando faz uma análise sistemática das impressões sensoriais retidas na memória, você verá que a maioria destas impressões são aquelas adquiridas através de dois sentidos: visão e audição.

### Impressões visuais

Estamos constantemente a exercitar o nosso sentido da visão, e recebemos milhares de impressões visuais diferentes a cada hora. Mas a maioria dessas impressões são registadas insignificantemente na memória, porque lhes damos pouca atenção ou interesse.

Antes da memória poder ser armazenada com as impressões visuais, antes da mente poder recordar ou lembrar essas impressões, o olho deve ser usado sob o comando da atenção.

Pensamos que vemos as coisas quando olhamos para elas, mas, na realidade, vemos apenas alguns aspetos no sentido de registrar impressões claras e únicas nas profundezas da mente subconsciente.

Nós olhamos para elas como um todo em vez de vê-las em detalhe. Por exemplo, havia um homem que foi atacado por um assaltante. O homem viu de perto do rosto do ladrão.

Quando a vítima foi à esquadra mais próxima para relatar o infeliz incidente, ele foi questionado pela polícia para descrever o criminoso em detalhe.

A vítima, apesar de ter uma visão próxima do rosto do homem, foi incapaz de dar uma descrição precisa à polícia. Ele foi incapaz de ter uma

boa percepção porque ele estava num estado de nervosismo e de choque, enquanto o ladrão o assaltou.

Este é um caso de "olhar sem ver." A maneira de treinar a mente para receber impressões visuais claras, e retê-las na memória, é simplesmente concentrar a vontade e atenção sobre os objetos da visão, esforçando-se para vê-los clara e distintamente, e, em seguida, praticar recordar os detalhes do objeto algum tempo depois.

Vontade e atenção não serão eficazes se não forem combinados com interesse. Você deve ter o desejo ou a paixão de realmente realizar a tarefa que tem em mãos.

Desloque o seu foco mental, através da vontade e atenção, juntamente com o interesse, para superar o fenômeno de mera "visão e observação".

A fim de lembrar as coisas que passam diante da sua visão, você deve começar a ver com sua mente, em vez de apenas olhar com os olhos. Deixe a impressão ir além da sua retina e entrar na sua mente. Se você fizer isso, você vai ver que a memória vai "fazer a sua coisa".

## **Impressões auditivas**

Muitos sons chegam ao ouvido, mas não são retidos pela mente. Podemos passar por uma rua barulhenta, com as ondas de muitos sons a atingir os nervos do ouvido, e ainda assim a mente aceita os sons de apenas algumas coisas, especialmente quando a novidade dos sons já passou.

Novamente é um assunto sobre interesse e atenção.

Para adquirir a faculdade de uma audição e memória corretas das coisas ouvidas, a faculdade mental de audição deve ser exercitada, treinada e desenvolvida.

É um facto que a mente vai ouvir os sons mais fracos de coisas em que o interesse e a atenção estão centrados, enquanto ao mesmo tempo ignora as coisas em que não há interesse e que a atenção não está ligado.

Uma mãe a dormir vai acordar ao menor grito do seu bebé, enquanto o crescente som da bateria num desfile, ou mesmo o disparo de uma arma nas proximidades pode não ser notado por ela.

Um médico qualificado irá detetar os sons fracos que indicam uma doença respiratória ou cardiovascular nos pacientes. No entanto, essas mesmas pessoas que são capazes de detetar as diferenças ténues no som, acima mencionadas, são muitas vezes conhecidas como "ouvintes pobres".

A razão é porque ouvem apenas aquilo em que eles estão interessados, e a sua atenção foi desviada. Esse é o segredo, e nele também deve ser encontrado o segredo da formação da percepção do ouvido. O remédio para a "deficiência auditiva", e memória fraca de coisas ouvidas depende do seu nível de interesse e atenção.

A razão pela qual muitas pessoas não se lembram de coisas que ouviram é simplesmente porque elas não ouviram corretamente. Não se pode ouvir tudo, pois não seria aconselhável.

Pessoas que têm memórias de impressões auditivas pobres devem começar a "ouvir" com atenção. Você vai achar a seguinte técnica útil:

Tente lembrar-se de palavras, ou frases que lhe são ditas numa conversa. Você vai descobrir que o esforço feito para imprimir a frase na sua memória irá resultar numa concentração da atenção sobre as palavras do orador.

Faça a mesma coisa quando você está a ouvir um professor, cantor, ator, ou orador. Escolha as palavras para memorizar, e decida que a sua memória vai receber a impressão facilmente e guarda-la bem.

Ouça os pequenos pedaços de diálogo que você ouve enquanto caminha na rua, e tenha como objetivo memorizar uma frase ou duas, como se você fosse relacioná-las com outra pessoa. Estude as expressões e inflexões nas vozes das pessoas a falar consigo.

Você ficará surpreso com os detalhes que esse exame irá revelar.

Ouça os sons de várias pessoas e esforce-se por distinguir as diferenças de som entre eles. Peça a um amigo para ler uma ou duas linhas de poesia, e depois procure memorizá-las.

Continue a fazer isto e você vai desenvolver significativamente o poder da atenção voluntária para sons e palavras faladas. Mas acima de tudo, pratique repetindo as palavras e sons que você memorizou, tantas vezes quanto possível.

Ao fazer isso, você levará a mente para o hábito de se interessar em impressões sonoras.

## Combinado 2-em-1

Em alguns casos as impressões de imagem e som estão em conjunto, como por exemplo, no caso de palavras, no qual não só o som, mas a forma das letras que compõem a palavra, ou melhor, a forma da palavra em si, são armazenados em conjunto e, consequentemente, são muito mais facilmente recolhidos ou lembrados que coisas das quais apenas uma impressão sensorial é gravada.

Professores de memória usam esta informação como um meio de ajudar os seus alunos a lembrar palavras, falando em voz alta, e, em seguida, escrevê-las.

Muitas pessoas memorizam os nomes desta forma, a impressão da palavra escrita é adicionada à impressão do som, duplicando assim o potencial.

Quantas mais impressões você puder fazer a respeito de uma coisa, maior as hipóteses de lembrá-la facilmente. Da mesma forma, é muito importante anexar uma impressão de um sentido mais fraco, à de um mais forte, com o objetivo do primeiro poder ser memorizado.

Por exemplo, se você tem uma boa memória visual, mas uma memória auditiva pobre, sugere-se que ligue as suas impressões auditivas com as impressões visuais.

E se você tem uma memória visual pobre, mas uma memória auditiva boa, é importante vincular as suas impressões visuais com as suas

impressões auditivas. Desta forma, você tira vantagem da lei de associação.

## Capítulo Seis

# Como se lembrar de nomes e caras

Você provavelmente já ouviu uma frase semelhante que diz:

*"A palavra mais bonita que um indivíduo pode ouvir é o seu próprio nome chamado por outra pessoa".*

No entanto, isto representa uma grande ameaça para as pessoas que têm dificuldade em lembrar-se de nomes, especialmente aqueles que estão participam frequentemente em reuniões de negócios e encontros importantes.

Se alguém se aproxima de si e o chama pelo primeiro nome, não seria embaraçoso se você não retribuisse dizendo o nome da pessoa? E, claro, é mais humilhante perguntar diretamente o nome da pessoa quando a pessoa espera que você o saiba.

A mesma coisa aplica-se a lembrar de caras. Não o iria incomodar ter conhecido empreendedores bem-sucedidos numa reunião, apenas para esquecer como eles eram quando chegasse a casa?

A dificuldade de lembrar nomes e rostos é frequentemente causada pelo fato de os nomes e rostos em si serem desinteressantes e, portanto, não puxam ou prendem a atenção como fazem outros objetos apresentados à mente.

Aqui estão estratégias eficazes para ajudá-lo a lembrar-se de nomes e rostos facilmente:

1. Em vez de apenas ouvir o som fraco de um nome, concentre-se em ouvi-lo de forma clara e concentre-se em implantá-lo firmemente na sua memória.
2. Diga repetidamente o nome várias vezes na sua mente. Se possível, use o nome o mais rápido possível. Você pode dizer a um amigo agora, e depois à sua irmã mais tarde:

"Eu acabei de conhecer Jonathan Nowitzki."

Você também pode fazer um comentário sobre o nome da pessoa: "Eu tenho um ex-colega chamado Mark Nowitzki que é muito bom em eletrônica. Você conhece-o?"

3. Depois de ouvir o nome, escreva-o várias vezes. Ao fazer isto, você está a adquirir o benefício de uma impressão de duplo sentido, acrescentando impressão visual à impressão auditiva.

4. Quando você ouve dizer o nome de uma pessoa, olhe propositadamente para a pessoa que o tem.

Ao fazer isso, você está a juntar ao mesmo tempo o nome e o rosto na sua mente. A próxima vez que você esquecer o nome, basta recordar o rosto e você pode ter uma boa hipótese de relembrar o nome.

5. Visualize o nome como um objeto na sua mente.

Veja as letras do nome no olho da sua mente, como uma imagem ou foto. Exagere tanto quanto você puder. Você pode imaginar o nome de "Nowitzki" na sua mente como um objeto grande e peludo com 3 olhos e com picos.

Para uma imagem mais clara, visualize o Sr. Nowitzki a levantar a palavra gigante "Nowitzki" sobre a sua cabeça, como um halterofilista a levantar um peso. Quanto mais exagerado ou humorístico, melhores as hipóteses de ficar preso na sua mente.

6. Ligue uma nova pessoa com uma pessoa bem lembrada que tenha o mesmo nome. Associe um novo Sr. Lisboa com um cliente antigo com mesmo nome.

Quando você vir o homem novo, você pensará no antigo, e o nome irá piscar na sua mente. Você pode até visualizar os 2 Srs. Lisboas presos um ao outro como irmãos siameses, para acionar o pensamento de que eles têm o mesmo nome.

7. Relembre a atmosfera ou ambiente.

Recordar o que você sentiu ou o que você fez quando conheceu uma pessoa pode desencadear lembranças de como ele ou ela lhe foi apresentado, como ele ou ela se parecia, e outros aspectos referentes à pessoa.

#### 8. Analise as características distintivas do rosto da pessoa.

Observe o que faz com que o indivíduo sobressaia ou que o torna diferente do resto. Você pode reparar nos olhos, nariz, orelhas, lábios, cabelos, ou em outras partes do rosto.

Tal observação e reconhecimento tendem a induzir um interesse no assunto de características pessoais. Obriga-o a focar-se no rosto da pessoa a primeira vez que você se encontra com ele ou ela.

Agora, você sabe a importância de ter interesse para se lembrar das coisas. Se você foi apresentado a um homem que lhe iria pagar mais de 500€ na sua próxima reunião, você estaria muito inclinado a memorizar o nome dessa pessoa e a estudar o seu rosto com cuidado para reconhecê-lo, por oposição a um homem que não tem nada para lhe dar.

#### 9. Ligue um nome a um objeto visual.

Digamos que você acabou de conhecer o Sr. Quinlan. Para se lembrar do nome dele, você pode visualizar uma terra cheia de rainhas (Quinlan – Terra das Rainhas).

Imagine as rainhas vestidas com vestidos elegantes e com coroas brilhantes com grandes joias. Se o Sr. Quinlan se interessa por basquete e você quer lembrar-se também disto, então imagine as rainhas vestidas com uniformes de basquete por cima dos seus vestidos elegantes, e a encestar.

E se o Sr. Quinlan também é médico, então visualize as rainhas em uniformes de basquete, com grandes estetoscópios no pescoço, a encestar.

Você pode até imaginar as rainhas a dizer como o Bugs Bunny “Nyieh. O que se passa doc?”. Quanto mais engraçado melhor. Aqui está outro

exemplo, mas desta vez com um nome maior. Vamos supor que você foi apresentado a Maria Bennetton. Agora, como você se lembra "Bennetton"?

Você pode dividi-lo em "Bend-a-ton" (dobrar um tonelada). Imagine um grande pedaço de metal com as palavras "1 tonelada" gravadas a dobrar-se como um travesseiro macio.

Você pode exagerar um pouco, fazendo aquele pedaço de metal gritar em agonia à medida que a dobra é feita. Se a Sra. Bennetton joga ténis, você pode imaginar a peça de metal que se dobra com raquetes de ténis presas no topo da cabeça.

#### 10. Visualize à noite os rostos das pessoas que conheceu durante o dia.

Tente desenvolver a capacidade de visualizar as características dos rostos para praticar a sua habilidade. Desenhe-os na sua mente e veja-os com o olho da sua mente, até que você possa visualizar as características de velhos amigos.

Então faça o mesmo com conhecidos, e assim por diante, até que seja capaz de visualizar as características de cada pessoa que você conhece.

Então comece a adicionar pessoas à sua lista relembrando as características de estranhos com quem se cruzou. Com um pouco de prática deste tipo, você vai desenvolver um grande interesse em rostos e a sua memória deles, e o poder de recordá-las vai aumentar rapidamente.

#### 11. Faça um estudo de nomes e rostos.

Inicie uma coleção, e você não terá problemas em desenvolver uma memória para esses rostos e nomes. Uma boa ideia seria analisar fotografias em detalhe, e não como um todo. Se você conseguir incitar interesse suficiente em nomes e rostos, você estará mais propenso a lembrar-se deles.

## Capítulo 7

# Como se lembrar de números

Em quase tudo o que fazemos, há números envolvidos - números de telefone, cartão de crédito e multibanco, códigos postais, senhas, cálculos e muitos outros!

Quer você goste ou não, os números estão aí para ficar. A fim de lidar com a vida agitada de hoje, você tem que ser capaz de se lembrar de muitos números, ou você vai acabar por ficar confuso e desorganizado.

Ao contrário das palavras que podem ser associados a um objeto, os números são difíceis de lembrar, porque eles são abstratos. Se eu disser pense numa caneta, a sua mente visualiza imediatamente a caneta.

Mas se eu digo 2473, será difícil registá-lo na memória.

Neste capítulo, você vai aprender diferentes técnicas de memória para se lembrar melhor de números para que você possa realizar as suas transações habituais mais rápidas e mais eficientemente.

### Sentidos

Os seus sentidos, particularmente a audição e a visão, podem revelar-se eficazes em recordar números. Eis como funciona:

Repita o número várias vezes para si mesmo. Pode ser difícil para você se lembrar de um número como "2895" como uma coisa abstrata, mas é fácil de lembrar o som de "28 95".

Você também pode visualizar o número. Escreva-o várias vezes para o apresentar ao seu banco de memória. Uma ideia ainda melhor é criar uma imagem vívida desse número para uma melhor retenção de memória.

Visualize o "2895" lindamente num *outdoor* em tamanho grande e cores luminosas, cheio de peças de joalharia. O número segue-o onde quer que você vá. Você vê-o em todos os lugares.

No seu espelho da casa de banho, da TV, na lareira, ele não o vai largar! Você pode até intensificar a imagem, fazendo um jingle ou *slogan* como "2895, eu gostaria que você dançasse!"

Você pode esquecer que o número de uma determinada casa ou escritório é o 2895, mas você pode facilmente lembrar-se do som das palavras faladas "dois oito nove e cinco", ou da forma de "2895", conforme você a vê na porta do sitio.

## Associação

A Lei de Associação pode ser usada vantajosamente em memorizar números. Por exemplo, pode-se lembrar do número 186000 (o número de milhas por segundo percorrida pela ondas de luz no éter), associando-o com o número do antigo lugar de estacionamento do seu pai, "186".

Outra pessoa pode lembrar-se do seu código postal "1876", recordando a data da Declaração de Independência dos Estados Unidos.

## Números Conversão de Palavras

Uma técnica muito comum, mas prática de lembrar números é transformá-los em palavras. Provavelmente, a maneira mais fácil de fazer isto é para atribuir a cada número de 1 a 9 uma letra equivalente: A = 1, B = 2, C = 3, D = 4, e assim por diante.

Usando esta técnica, 742 transforma-se em GDB. As letras GDB não fazem muito sentido, então você tem que transformá-las num acróstico.

E que tal "Grandes Dados Brancos"? A próxima vez que você quiser relembrar do 742, lembre-se apenas de " Grandes Dados Brancos " e converta as primeiras letras de cada palavra de volta para os seus equivalentes numéricos.

Se você acha que a frase " Grandes Dados Brancos " ainda pode escapar à sua mente, crie uma imagem de dados grandes e brancos a rolar numa mesa.

Aqui está outro exemplo. Se você precisa lembrar-se da *password*, que é 456, então você pode imaginar o seu computador a "Deixar Entrar Facilmente" alguém tão adorável quanto você. ☺

## O Código de Imagem

Usando esta técnica, você atribui uma imagem a cada número de 1 a 9, que seja semelhante à sua aparência. Veja como os números abaixo se parecem com os objetos que estão a representar:

- 0 = bola
- 1 = varinha mágica
- 2 = cisne
- 3 = garfo
- 4 = veleiro
- 5 = cavalo-marinho
- 6 = bomba
- 7 = pé de cabra
- 8 = ampulheta
- 9 = balão

Memorize todos os símbolos acima e os seus equivalentes numéricos. Se você achar que esses símbolos não ficam na sua mente, então converta-os em algo de que você se possa lembrar melhor.

Depois de memorizar as imagens, você pode começar a usar este método.

Digamos que você quer lembrar-se do número da rua da casa do seu amigo, que é 289.

Você pode então visualizar um cisne (2) a nadar com uma ampulheta (8) às costas, e atado à ampulheta um grande balão vermelho (9). Ou digamos que você quer lembrar-se do 471.

Você pode imaginar um veleiro (4) com um pé de cabra (7) pendurado ao seu lado e colada ao pé de cabra está uma varinha mágica (1).

## O sistema de memória principal

Este método é um pouco complicado e detalhado, mas quando você lhe pegar o jeito, você pode lembrar-se de longas sequências de números e você ainda pode impressionar os seus amigos! Neste método, a cada número é atribuído uma consoante ou um som de consoante com base no seguinte:

- 0 = s, z, c-suave ("z" é a primeira letra de zero)
- 1 = t ("t" é semelhante a um 1 com uma linha através dele)
- 2 = n ("n" tem duas pernas)
- 3 = m ("m" tem três pernas)
- 4 = r ("r" é a última carta de quatro – "four")
- 5 = L ("L" é o numeral romano para 50)
- 6 = j, sh, ch, g-suave ("g" é de 6 rodado 180 graus)
- 7 = k ("k" parece-se com dois 7 rodados e colados juntos)
- 8 = f, v ("f" escrito em letra cursiva tem duas voltas semelhantes ao 8)
- 9 = p, b ("p" e "b" parece,-se com o 9 em ângulos diferentes)

Veja como funciona esse sistema. Pegue na consoante ou nos sons das consoantes dos números, e adicione vogais entre elas para formar um grupo de palavras ou frase.

Digamos que o número de telefone que você quer lembrar é 854-0341. Converta-o para «flr-smrt." Adicione algumas vogais e você vai chegar a algo como "flor smart."

A próxima vez que você precisar de ter acesso a este número de telefone, basta lembrar-se de "flor smart". Você pode até mesmo adicionar um pouco de visualização e humor, imaginando uma flor com óculos de lentes grossas e um diploma, a ler a "Teoria da Relatividade."

## Lista de palavras de memória

Vamos levar o sistema de memória principal para o próximo nível. (Consulte a tabela na lição anterior). O que você vai fazer com as consoantes ou sons das consoantes é fazer uma lista de palavras que se relacionam com elas. Deixe-me dar alguns exemplos:

- 1 = t = tampa
- 2 = n = Noé

3 = m = Ma

4 = R = rato

5 = L = Lei

6 = j = jarro

7 = k = kilo

8 = f = fava

9 = p = pato

0 = z = zoo

E quanto aos números com dois dígitos? A palavra deve começar com a consoante que representa o primeiro dígito, e deve terminar com a consoante que representa o segundo dígito. Exemplos são:

10 = ts = tampas

11 = tt = teto

12 = tn = tino

13 = tm = tom

14 = tr = ter

15 = tl = tal

16 = tg = tag

17 = tk = tok

18 = tf = tif

19 = tb = tubo

20 = ns = nozes

Esta lista de palavras de memória irá ajudá-lo a associar algo com um número. Por exemplo, você fez uma lista de coisas a fazer na sua casa e a tarefa número 7 é limpar o frigorífico. Ligue o “kilo” (imagem atribuída a 7) com o aparelho.

Você pode visualizar um grande peso de 1Kg preso na porta frigorífico. Se a tarefa 9 é limpar a casa de banho, você pode imaginar patos (imagem atribuída de 9) a nadar na sanita.

Esta ferramenta avançada pode ser muito útil para lembrar itens que estão dispostos por ordem cronológica. Por exemplo, nos Dez Mandamentos, você quer saber o Mandamento número 4 (Respeita o teu pai e a tua mãe).

Então você visualiza os seus pais em roupas elegantes a segurar ratos brancos nas suas mãos.

Uma vez que você se familiarize com as palavras que você inventou para representar os números, você será capaz de recuperar qualquer item de uma lista só ao ouvir o respetivo número, independentemente da ordem.

Mas quantas palavras deve você criar? Isso depende da sua necessidade. Muitas pessoas têm uma lista de cem palavras. Embora isso possa parecer extenso, desde que você saiba a consoante ou som da consoante que representa cada número, você não tem nada com que se preocupar.

## Lembrar de Datas

O sistema de memória principal, combinado com uma visualização espirituosa, também pode ser usado para se lembrar de datas especiais.

Vamos supor que você precisa de se lembrar do aniversário de um amigo, que é dia 11 de Maio.

Você pode visualizar o seu amigo com um chapéu de aniversário a perguntar: "Posso limpar o teto?" ("Teto" representa o número 11, veja na tabela em cima).

E que tal se você quiser lembrar-se de uma festa programada no domingo às 4h00 da tarde?

Você pode atribuir um número a cada dia da semana. (Por exemplo, domingo = 1, Segunda = 2, Terça-feira = 3, e assim por diante).

Agora vamos fazer a tradução: 14 (1 sendo domingo e 4 sendo 4h00). Para 14, atribuímos a imagem de “ter”. A visualização de uma festa louca com as pessoas a “terem” diversão seria uma grande lembrança de que você tem uma festa no domingo às 4:00 da tarde.

E se for 4h30? Ou 4h15? Bem, basta usar as palavras quarto, metade e três quartos para representar as diferentes partes de uma hora (15

minutos, 30 minutos e 45 minutos). Depois, você pode inseri-las na sua visualização.

Para o exemplo acima, você pode incluir quartos temáticos (além da palavra “ter”), se a festa começa às 4h15.

E se for 4h25? Escolha o quarto mais próximo para que você não se atrase! ☺

### **Canais de Lembrança**

Às vezes você pode acabar confuso com os muitos canais de televisão que temos hoje em dia, portanto, você pode esquecer alguns ou muitos deles. Veja como resolver esse dilema:

Vamos considerar a NBC (National Broadcasting Company, Canal 7), por exemplo. Você pode transformar as letras NBC num acróstico como **Novas Bolatas Castanhas**.

Visualize as maiores bolotas castanhas que você já viu, a reluzir numa árvore. Para se lembrar do 7, converta-o na sua palavra equivalente que é "kilo". Então, para se lembrar que a NBC é o canal 7, imagine Novas Bolatas Castanhas com 1Kg de peso.

## Capítulo Oito

# Como Lembrar Locais

Diferentes pessoas têm diferentes habilidades. Algumas são agraciadas com o dom da orientação. Elas são as únicas que nunca se esquecem de como chegar ao local de destino, mesmo se tiverem que passar por um caminho de labiríntico para lá chegar, e mesmo que só lá tenham ido uma vez.

No entanto, existem muitas pessoas que não possuem este sentido de orientação. Estas são as pessoas que simplesmente não se conseguem lembrar dos lugares por onde passaram, mesmo que tenham ido a esses locais várias vezes antes. Bem, não há necessidade de ficar frustrado.

O primeiro conceito necessário para desenvolver um bom sentido de orientação é ter um profundo interesse nos locais. Você deve começar a "tomar nota" do sentido das ruas ou estradas onde você viaja - os monumentos, as curvas da estrada e até mesmo os objetos naturais, ao longo do caminho. Estudar mapas pode ajudar a despertar um novo interesse neles.

Uma das primeiras coisas a fazer, depois de despertar o interesse, é anotar cuidadosamente os pontos de referência e as posições relativas das ruas ou estradas onde você viaja.

Muitas pessoas viajam ao longo de uma nova rua ou estrada de forma distraída, ignorando as características da terra à medida que avançam.

Isto é fatal para guardar a memória. Você deve reparar nas ruas e nas coisas ao longo do caminho. Pare nas passadeiras, ou nas esquinas e observe os pontos de referência, e as direções gerais e posições relativas, até que sejam mantidas firmemente na sua mente.

Quando você vai correr ou caminhar, comece a ver de quantas coisas você se consegue lembrar. E quando você voltar para casa, reveja a viagem na sua mente, e veja o quanto da direção e quantos monumentos é capaz de se lembrar.

Pegue no seu lápis, e tente fazer um mapa do seu itinerário, dando as instruções gerais, e anotando os nomes das ruas, e características distintas dos objetos ao longo do caminho.

Então, à medida que você viaja, compare os lugares com o seu mapa, e você vai ver que vai ter um interesse inteiramente novo na viagem. Você verá que agora você pode reparar em coisas que antes não era capaz de reconhecer.

## Lembrar de Indicações

Pode ser difícil de lembrar indicações devido a terem demasiados bocados de dados repetitivos e desconhecidos que são dados à sua mente.

Se você se vai lembrar de muitos "virar à esquerda e à direita" no meio de todas as estradas e bairros onde você vai viajar então o mais provável é você ficar totalmente confuso.

O que você tem a fazer é pedir por um ponto de referência. Se um amigo lhe diz para "virar à direita depois do terceiro quarteirão" você pode perguntar que ponto de referência você vai ver quando virar à direita. Se o seu amigo lhe disser que é uma barbearia, então você certamente vai saber em que quarteirão vai virar à direita.

Outro dilema será sobre como lembrar de todas as "esquerdas" e "direitas". A solução é simples. Você pode converter "esquerda" e "direita" em imagens claras que representam essas palavras. Por exemplo, você pode usar "Espelhos" para a esquerda e "Dados" para a direita.

Portanto, se o seu amigo lhe diz que "vire à direita após o terceiro quarteirão" você pode imaginar grandes dados a rolar pela barbearia. Se puder exagere ainda mais, como visualizar os dados em cores garridas a rodar rapidamente, você poderá lembrar-se ainda melhor.

## Lembrar de Moradas

Você também pode usar os métodos que já aprendeu para se lembrar de moradas. Por exemplo, você quer lembrar-se de Avenida das Forças

Armadas 32. Você pode transformar 32 em mina ( $3 = m$ ,  $2 = n$ , e adicione vogais). Para Forças Armadas, você pode visualizar um exército de militares a marchar. Em seguida, ligue tudo junto. Que tal os militares a marcharem junto à mina de onde é extraído metal para as armas. Você pode vê-los tão intimamente que eles parecem um casal perfeito?

Para números maiores, como 142, você pode convertê-los para treinar ( $1 = t$ ,  $4 = r$ ,  $2 = n$ ).

Você pode visualizar os militares num trem de comboio, muito felizes a cantar uma canção alegre.

Vê? Não só estes métodos o ajudam a lembrar, mas eles são divertidos de fazer. Apenas continue a praticar. E não ache que isto é uma tarefa. Divirta-se a imaginar as coisas e você vai acabar com uma memória melhor do que nunca.

## Capítulo Nove

# Como se lembrar de eventos

Você ainda se consegue lembrar do que foi o seu pequeno-almoço há 3 dias atrás? Consegue lembrar-se o que o seu chefe anunciou ontem a respeito da nova missão da empresa?

Não desespere se coisas como estas escapam à sua memória. Você não está sozinho. Às vezes, ficamos demasiado absorvido com muitas das nossas responsabilidades diárias e tendemos a esquecer os eventos ou acontecimentos que não captaram muita atenção.

Se você fizer à noite uma revisão mental das ocorrências de cada dia, você vai descobrir que o ato de rever irá atrair a atenção para registar os eventos de tal maneira que eles estarão disponíveis a qualquer hora para recuperação futura.

Deixe este trabalho para fazer à noite, quando você se sente à vontade. Não faça isto depois de ir para a cama. A cama é feita para dormir, não para pensar.

Você vai descobrir que o subconsciente vai despertar para o fato de que será chamados mais tarde para os registos do dia, e vai "tomar conhecimento" do que acontece, de forma diligente e muito mais fiel.

Tente este exercício. Sente-se sozinho uma noite e passe quinze minutos a tentar lembrar-se silenciosamente e exatamente os acontecimentos importantes do dia. Você pode achar que só consegue lembrar-se de poucas coisas no início.

Você pode até não se lembrar do que comeu ao pequeno-almoço. Mas depois de alguns dias de prática, você vai ver que pode lembrar-se de mais.

Os eventos vão voltar-lhe à memória mais precisos e mais claramente do que no início.

Se possível, relate os eventos do dia com pessoas que lhe são próximas, em vez de ficar com eles só para si mesmo. Se as pessoas a quem você relata os eventos também estão interessadas neles, você irá ficar mais motivado para se lembrar deles.

## Capítulo 10

# Outras ferramentas de Memória

Quando você pensou que já sabe muitas ferramentas de memória e técnicas, temos mais para si neste capítulo.

### Organização da memória

Ser desorganizado certamente pode ocupar muito do seu tempo, e pode afetar negativamente a sua eficiência. A sua memória funciona da mesma maneira.

Muito como pastas num armário, você também pode criar pastas mentais para reter detalhes de uma forma organizada.

Como fazemos isto?

Criamos pastas mentais de aspectos que nunca podemos esquecer ou que são armazenados na nossa memória de longo prazo, como dias da semana e partes do corpo.

Para este exemplo, vamos considerar partes do corpo, o cabelo, olhos, nariz, lábios, ombros, peito, barriga, coxas, joelhos e pés. Por favor, repare que você pode escolher outras partes do corpo que sejam mais familiares para si.

Vamos dizer que você tem uma lista de tarefas para fazer. Se a tarefa número 1 é regar as plantas, você pode imaginar o seu cabelo com flores e folhas a crescer por toda parte.

As flores no seu cabelo estão a dançar felizes enquanto disfrutam da sensação da água fresca que cai sobre elas.

Se a tarefa número 2 é cozinar frango frito para o jantar, você pode visualizar os seus olhos com a forma de um frango inteiro. O frango parece tão suculento enquanto é frito até à perfeição.

Faça isso com o resto das suas tarefas. Atribua uma tarefa a cada pasta de arquivo e crie uma visualização exagerada e bem-humorada para ela. Divirta-se.

## O método da história

Este método exige a criação de uma história completa, mas não tem de ser extensa, desde que todas as coisas para se lembrar sejam incluídas na história. Ela estabelece uma conexão entre todos os objetos, onde a sequência de eventos é mais fácil de lembrar.

Por exemplo, o seu melhor amigo pediu-lhe para servir estes 7 pratos na sua extravagante festa de regresso a casa: camarão, caranguejo, espinafre, salmão, carne assada, massas e pizza. Para os recordar, você pode inventar uma história parecida com esta:

O camarão e o caranguejo estavam a andar lado a lado até que o espinafre veio e gritou para eles pagarem as suas dívidas. O salmão e o rosbife vieram parar a briga, mas as massas e a pizzas molharam todos com uma mangueira de água por causa do barulho que estavam a fazer.

Não importa se a sua história parece ridícula. Você não está a escrever um livro ou um relatório. E lembre-se, quanto mais estúpida a história, mais fácil de lembrar.

## Associação de fatos

Estamos continuamente a adquirir itens de informação sobre todos os tipos de assuntos, e ainda assim quando queremos coletá-los, nós achamos frequentemente a tarefa bastante difícil, embora as impressões originais fossem muito claras.

Isto é porque nós não classificamos nem indexamos devidamente os nossos bits de informação, e não sabemos por onde começar a procurá-los.

É como a confusão do empresário que manteve todos os seus papéis num gabinete, sem índice, ou ordem. Ele sabe que "eles estão todos lá", mas ele tem muito trabalho para encontrar qualquer um deles quando é necessário.

Quando você deseja considerar um facto, faça as seguintes perguntas sobre o assunto:

1. De onde veio ou teve origem?
2. O que o causou?
3. Que história ou registo tem?
4. Quais são os seus atributos, qualidades e características?
5. A que coisas posso mais facilmente associá-lo? Como é o fato!
6. Para que é que serve – como pode ser utilizado - o que posso fazer com ele?
7. A prova - o que pode ser deduzido a partir dele?
8. Quais são os seus resultados naturais - o que acontece por causa ele?
9. Qual é o seu futuro, e o seu fim natural ou provável?
10. O que é que eu penso sobre o fato, em geral, quais são as minhas impressões gerais a respeito dele?
11. O que é que eu sei sobre ele, na forma de informação geral?
12. O que eu ouvi sobre ele, de quem e quando?

Se você se der ao trabalho de colocar qualquer "fato" através deste rígido exame, você não só vai anexá-lo a centenas de outros factos convenientes e familiares, de modo a que você se lembre prontamente em cima da ocasião, mas você também vai criar um novo objeto de informação geral na sua mente do qual este fato particular será o pensamento central.

Quantos mais fatos você conseguir associar com um qualquer fato, mais vezes você vai ter que puxar o fato para campo da consciência e mais índices cruzados você vai ter pelos quais você pode "apanhar" o fato quando você precisar dele .

## 7 Princípios da Memória

Os princípios seguintes podem ser aplicados a cada aspeto da sua vida quotidiana: em casa, na escola, no trabalho, e no seu tempo de lazer.

Saiba que a memória envolve a aprendizagem, e ambos são atividades complementares para a melhor sobrevivência e realização no nosso mundo moderno.

1. Os alunos aprendem a partir do seu comportamento. Assim, os erros do aluno devem ser minimizados, a fim de conseguir uma melhor memória e domínio de competências.
2. A aprendizagem é mais eficaz quando as respostas corretas são reforçadas imediatamente.

O feedback deve ser informativo e gratificante, sempre que a resposta está correta, conforme o que foi discutido acima sobre a memória e a motivação.

A punição pode ser eficaz se for utilizada, mas os dados também mostram que também pode inibir a aprendizagem em vez de aumentar e melhorar a memória.

Pode suprimir temporariamente uma resposta incorreta, mas a resposta tende a reaparecer quando o castigo pára.

A punição também pode ser emocionalmente perturbadora e pode tornar-se uma dissonância cognitiva a interferir no processo de aprendizagem e armazenamento de informações.

Por exemplo, crianças que são punidas por cometer um erro durante a leitura em voz alta podem ficar tão perturbados e distraídos com o castigo que vão cometer mais erros.

3. A frequência do reforço determina o quanto bem uma resposta vai ser aprendida e mantida.
4. Praticar uma resposta numa variedade de cenários aumenta a retenção de dados e a possibilidade de transferência destes dados para outras informações.

Isto significa que uma pessoa pode envolver um constante repensar de ideias ou de imagens numa atividade reativa (silenciosamente falando para si mesmo a fim de obter resposta consciente) a fim de reforçar melhor o pensamento e a memória.

5. Condições motivadas podem influenciar a eficácia do pensamento positivo e na memória podem desempenhar um papel chave no aumento do nível de desempenho na retenção de memória.

6. A aprendizagem significativa é mais permanente e mais transmissível do que a aprendizagem memorizada.

Entender o que é memorizado é melhor do que apenas praticar como se tornar um bom memorizador.

7. As pessoas aprendem de forma mais eficaz quando aprendem ao seu próprio ritmo.

## Conclusão

Nesta altura, você já aprendeu muitas técnicas para memorizar as coisas de forma mais eficaz: formação de imagens nítidas e engraçadas, fazer associações, conversão de números em palavras, imagem, e muitos outros.

Lembre-se, não há caminho "certo" ou "errado" para memorizar algo, a ideia é simplesmente pegar nas informações e técnicas que você já aprendeu e adaptá-las à tarefa ou atividade específica que tem em mãos.

Mas acima de tudo, eu encorajo-o a praticar a memorização de coisas todos os dias. Considere isto: Se alguém o ensina como conduzir um automóvel, e você estuda o manual do carro com cuidado, e sabe perfeitamente tudo o que há para saber sobre a condução de um carro, isso não significa que você pode saltar para um carro e começar a conduzir na perfeição no centro da cidade!

Você sabe o que você precisa fazer.

Continuar a praticar as técnicas de memória que você aprendeu até que se tornem uma segunda natureza.

Olhe em redor e encontre coisas para memorizar, tais como o número de telefone do seu primo, o sua receita favorita de bolachas, os nomes das suas estações de TV locais, as palavras do vocabulário no seu livro de

ciências da escola, a sua matrícula ou carta de condução, ou o que quer que seja !

Vá em frente, e lembre-se divirta-se muito!

Tenha um dia fantástico,  
João Cambuta

Visite o meu site em : [www.joaocambuta.com](http://www.joaocambuta.com)

Visite a minha página no facebook e clique no GOSTO:  
<https://www.facebook.com/joaocamb/>

Localize a minha empresa e faça-me uma visita pessoalmente, verifique como poderei ajudá-lo na sua empresa:

<https://www.google.com/maps/place/Jo%C3%A3o+Cambuta,+Prest%C3%A7%C3%A3o+de+Servi%C3%A7os+e+Consultoria/@-12.380382,13.5417763,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x1bb1d5f876bd8d97:0x553ed18dbf32f02a!8m2!3d-12.380382!4d13.543965?hl=pt-BR>

Reservados os meus direitos de autor relativamente a este ebook.