

Curso de Memorização

Lógica Gramatical



O Fenômeno da Memória

Olá, aluno.

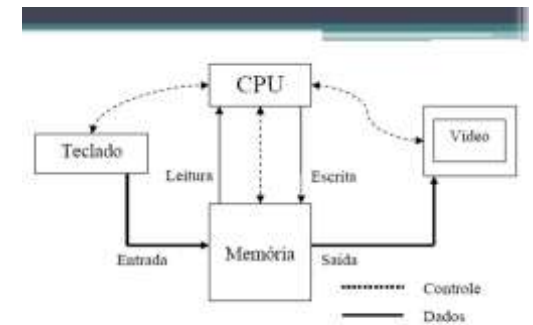
Sem muitas delongas, vamos iniciar nosso processo de uso e treinamento das técnicas de memorização na prática.

Teremos duas semanas para realizarmos todos os treinamentos desta etapa.

Importante que não deixe de cumprir cada exercício diário, isso é fundamental. Neste momento, é importante criar novas conexões neurais e percursos pelos quais seu raciocínio vai trilhar. Não subestime esta informação! Não pule um dia sequer, são apenas duas semanas.

Também é importante que você tenha consciência plena do exercício praticado. Entenda os porquês do treinamento, em que áreas do seu cérebro ele atua... Familiarize-se com os exercícios. Entenda-os.

Bons estudos.



Sistema de processamento de informações de um computador.

Esse sistema foi inspirado no processo cerebral de captação, entendimento e retenção de informações.

A memória é responsável pela nossa capacidade de perceber o tempo; sem ela, estaríamos presos a um presente constante.

Exercitar a memória deve ser um hábito diário, como escovar os dentes. Por isso é importante o aprendizado de técnicas rápidas e eficientes que possamos usar no dia a dia.

Vamos lá?

O Fenômeno da Memória

TIPOS DE MEMÓRIA

A **memória imediata** é a memória superficial, sujeita a interferências externas (ambiente, ruído, pessoas à volta etc.). A informação é registrada rapidamente e geralmente dura alguns minutos a poucas horas e, se não for importante, cai no esquecimento. Como esquecer o nome de alguém que acabou de conhecer.

Já a **memória evocativa** tem maior duração, as informações podem permanecer por semanas ou meses. Algo desperta o interesse e produz um efeito memorizador, capaz de lembrar detalhes de uma cena longa.

Na **memória de longo prazo**, as informações memorizadas podem durar a vida inteira, como o nome de um parente ou fatos da infância. A emoção é uma das principais causas deste registro, em função dos neurotransmissores que são liberados no cérebro.

Raciocinando...

1. Barulhos, ambiente dispersivo, falta de foco e falta de atenção são fatores limitantes à memorização. Nestas condições, seu cérebro prefere guardar estas informações (tumuladas) na memória de curta duração.

2. Há um tipo de memória (Memória Evocativa) que tem por função reter informações por um tempo longo, mas não para a vida toda. Esta informação é importante para o nosso curso!

3. Alguns neurotransmissores são responsáveis pela memória de longa duração e podemos fazer nosso corpo liberá-los no momento em que precisarmos memorizar algo muito importante. E faremos isso!

Conhecendo nosso cérebro...

Vamos executar, agora, alguns exercícios básicos sobre dinâmica cerebral e é importante que você perceba cada detalhe, cada nuance.

Perceba seu cérebro funcionando.

Tente entender os caminhos que ele faz.

O objetivo destes exercícios é o conhecimento do mecanismo cerebral, não se preocupe com erros ou acertos. Tudo aqui é entre você e você mesmo. Seja o mais sincero possível.

Sente-se confortavelmente diante do computador.

Pode ouvir uma música instrumental em volume baixo.

Evite ser incomodado.

Respire alguns minutos antes de iniciar os exercícios das páginas seguintes.

Concentre-se no exercício.



O cérebro.

Memória

Carlos Drummond de Andrade

Amar o perdido
deixa confundido
este coração.

Nada pode o olvido
contra o sem sentido
apelo do Não.

As coisas tangíveis
tornam-se insensíveis
à palma da mão.

Mas as coisas findas,
muito mais que lindas,
essas ficarão.

Exercício 01

Na página anterior, havia uma imagem de uma fruta.

(Percebeu seu cérebro agindo? Procurando o local da página onde estava a imagem?)

A imagem era de uma noz. Se você acertou, talvez se tenha questionado, enquanto lia a página anterior, “isso é uma noz?”, “o que esta foto tem a ver com o assunto?”, “parece um cérebro”!

Sem estas conexões, talvez seu cérebro não tivesse memorizado a imagem. Se você errou a questão, possivelmente não tenha prestado atenção à imagem, mas lembra de tê-la visto.

Importante

A memorização VISUAL é a primeira opção do seu cérebro. É através da visão que recebemos o maior número de informações do mundo ao nosso redor.

Perceba quando seu cérebro OPTA por usar a memória visual.

Há situações em que usar a memória visual não é a melhor opção! Então é importante decidirmos que tipo de recurso utilizar. Releia este exercício e passe ao exercício seguinte.

Orientações para os exercícios seguintes:

Tenha caneta e papel em mãos.

Mantenha na tela do computador apenas a página que estiver lendo.

Realize os exercícios e anote os resultados.

Um cronômetro ou relógio é importante para contar o tempo.

Exercício 02 (2 minutos)

Leia apenas uma vez o nome dos 15 objetos abaixo listados. Em seguida, procure escrevê-los sem olhar o texto novamente. Escreva os objetos na mesma ordem em que aparecem aqui.

BARCO, CINZEIRO, VACA, RÉGUA, PERSIANA, FRIGIDEIRA, RELÓGIO,
BANCO, FÓSFORO, CAMA, BOLSA, MAÇANETA, GARRAFA, MINHOCA e COLAR.

Anote o resultado. Quantas palavras você acertou na mesma ordem?

Quantas palavras você acertou fora da ordem?

Exercício 03 (3 minutos)

Memorize os 20 objetos relacionados e transcreva-os nas linhas seguintes, com os respectivos números. Não use mais que 2 minutos para isso. Deve memorizar os objetos e seus números correspondentes.

- | | | | |
|---------------|--------------|--------------|--------------|
| 1 – RÁDIO | 6 – TELEFONE | 11 – VESTIDO | 16 – PÃO |
| 2 – AEROPLANO | 7 – CADEIRA | 12 – FLOR | 17 – LÁPIS |
| 3 – LÂMPADA | 8 – CAVALO | 13 – JANELA | 18 – CORTINA |
| 4 – ÁRVORE | 9 – XÍCARA | 14 – PERFUME | 19 – VASO |
| 5 – PINTURA | 10 – OVO | 15 – LIVRO | 20 – CHAPÉU |

Anote o resultado.

Exercício 04 (1 minuto)

Olhe para o número de 20 algarismos, durante um minuto, e procure escrevê-lo de memória. Cada dígito deve estar no lugar certo.

7 2 4 3 2 7 8 6 1 1 2 3 7 9 4 8 6 5 1 0

Anote o resultado.

Exercício 05 – Etapa 01 (Só mude de página após realizar esta etapa.)

Ponha-se à frente de um espelho – pode ser grande ou pequeno – e olhe fixamente para o centro de sua testa durante 5 minutos.

O exercício consiste em não permitir que o olhar se desvie do ponto focado. Parece fácil, mas não é. É provável que só após algumas tentativas você consiga manter o olhar concentrado num mesmo ponto.

Portanto, insista nessa prática até conseguir. Além de potencializar a capacidade de concentração, este treinamento aumentará seu poder de autodomínio.

Ao conseguir ficar pelo menos 3 minutos com o olho fixo, passe para a fase 2.

Exercício 05 – Etapa 02

Antes de refazer o exercício, pergunte-se:

É difícil manter a concentração e o foco?

Sinto coceiras quando tento ficar parado por muito tempo?

A visão lateral atrapalha o exercício de foco?

Quanto mais eu tento controlar o foco, mais perco a atenção?

Fico nervoso e ansioso ao tentar permanecer parado por alguns minutos?

Estes 5 minutos parecem horas?

São perguntas importantes, pois revelam muito sobre suas habilidades de concentração ou a falta delas.

Repita sempre este exercício.

Perceba que não é preciso “força muscular” para se concentrar, mas uma leveza física.

Entenda como funcionam seu corpo e sua mente durante o ato de concentração.

Continuando...

Até aqui, fizemos alguns exercícios simples de percepção do processo de memorização. Repita estes exercícios durante esta semana, será importante para o andamento do curso.

O objetivo destes exercícios, como já foi dito, é que você se familiarize com suas habilidades mentais, refletindo sobre as ações realizadas por seu cérebro.

Para completar as atividades desta semana, vamos descrever 5 ELEMENTOS que serão utilizados ao longo do nosso curso e será decisivo para a eficiência do método.

Entenda os 5 elementos.

Elemento 1 - Velocidade

Você está andando na rua, vê dois carros transitando pela via. O carro A está a uma velocidade de 60km/h e o carro B está a 150km/h. Seu olho tende a se dirigir ao carro B, o mais veloz. Sua atenção é atraída pela velocidade. Memorizamos mais facilmente as coisas mais “rápidas” visualmente.

Dias depois, você ainda se lembrará do carro B.

Perceba no seu dia a dia como as coisas velozes atraem mais a atenção e despertam a memorização. Busque sentir (quando isso ocorrer) como sua memória é ativada ao estar diante de uma situação visual em que a velocidade seja acima do padrão.

+ Velocidade = + Memorização

Elemento 2 - Familiaridade

Você esteve recentemente na casa de um amigo, ok? Lembra-se detalhadamente do sofá da casa dele? Talvez sim, se algo neste sofá tenha despertado a sua atenção!

Mas o seu sofá você lembra? Talvez se lembre até do sofá de sua infância.

A familiaridade com a coisa (pela repetição, pelo vínculo emocional, pela significação pessoal) estabelece uma conexão muito forte entre você e o objeto ou informação, potencializando a memorização.

+ Familiaridade = + Memorização

Elemento 3 - Quantidade

Basta você imaginar sendo atacado por centenas de baratas numa sala trancada e perceberá como a quantidade altera nossa percepção e nos remete a uma memorização quase inconsciente. Sim, é mais fácil e visível tanto maior for a quantidade do objeto.

+ Quantidade = + Memorização

Entenda os 5 elementos.

Elemento 4 - Surrealidade

Fora do normal, fora do padrão, ilógico... Situações que contradizem a realidade natural são percebidas automaticamente pelos nossos sentidos. Quanto mais ridículo for seu pensamento, mais facilmente você o memorizará!

+ Surrealidade = + Memorização

Entenda os 5 elementos.

Elemento 5 - Emoção

Nossas emoções provocam significativas modificações tanto em nossa percepção dos fatos quanto na forma como os memorizamos. Já falamos que neurotransmissores liberados durante estados emocionais intensos auxiliam na memorização de longa duração. Usar estes estados emocionais

+ Emoção = + Memorização

Entenda os 5 elementos.

Os 5 Elementos auxiliares

Velocidade - Familiaridade - Quantidade - Surrealidade - Emoção

O que deve ser feito nesta semana?

1. Repetir os exercícios anteriores.
2. Conhecer os 5 elementos de forma mais pessoal, avaliando como eles interferem no seu processo de memorização. Auxiliam? Atrapalham?
3. Tentar perceber, ao longo da semana, como toda esta teoria apresentada se manifesta no dia a dia.
4. Ficar atento quando notar alguma mudança na sua forma de memorizar. Fale em voz alta: usei tal conceito, fiz como foi sugerido na apostila.
5. Perceba como age seu cérebro ao tentar memorizar uma lista de objetos (como proposto no exercício 2.).

Pense sobre o progresso do curso:

- Que hábitos eu mudei que beneficiarão a minha memória?
- Fiz todos os treinamentos recomendados e cumpri os prazos?
- Entendi a parte teórica e tenho exercitado diariamente?

Avalie-se. Seu sucesso depende de suas ações!

O poder da memória vai aumentando progressivamente e aos poucos. O exercício diário é fundamental. Habitue-se a exercitar sua memória diariamente, assim como escova os dentes.

Bons estudos.