

Curso de Memorização

Lógica Gramatical



Exercícios Iniciais

Até aqui...

Vimos uma pequena introdução aos conceitos de memorização e realizamos testes de percepção de como usamos nosso cérebro para memorizar. Ainda que não saibamos exatamente todo o significado do que fizemos, já podemos perceber que é possível “manipular” o cérebro, em relação à seleção e qualidade do que memorizamos.

Nesta semana, faremos alguns treinamentos básicos, ainda sem uma estruturação didática.

Fique atento:

1. Todos os exercícios devem ser realizados de acordo com a proposta apresentada. Não deixe de realizar as atividades nos dias recomendados.
2. As atividades devem ser realizadas sem o chamado “pular um dia”. Nesta fase, é importante que mantenha a regularidade para que as conexões certas sejam concretizadas.
3. Ainda que você não entenda totalmente os motivos de alguma atividade, cumpra-as.
4. Estes exercícios não apresentam uma data de conclusão ou término. O final de cada exercício será indicado no tempo apropriado. Faça-os como se fossem “para sempre”, como uma atividade obrigatória, assim como respirar.
5. Incorpore os exercícios ao seu cotidiano.

Conexões Mentais

Objetivo: perceber como criamos conexões entre ações físicas e pensamentos ou sensações.

Quando não temos que tomar determinada atitude, seu cérebro não recorre à memória. (Ausência de ação ou o que chamamos de NÃO)

Quando temos que tomar determinada atitude, seu cérebro recorre à memória. (Presença de ação ou o que chamamos de SIM)

Seu cérebro não memoriza o NÃO!

Eu não vou deixar de estudar. (Seu cérebro não registra.)

Eu vou estudar regularmente. (Seu cérebro faz o registro.)

Perceba que a mensagem é a mesma, mas seu cérebro prefere registrar afirmações a negações!

Um exemplo:

Você acorda pela manhã. Levanta-se, vai ao banheiro. Tranca a porta e inicia um ritual diário. Mas você não acendeu a luz! Não acendeu a luz por ser dia, mas você não se lembra de ter pensado: Já que é dia, não preciso acender a luz!

Entre o ato de abrir a porta do banheiro e trancá-la há uma sensação de “passagem” para outro mundo, um mundo privado.

Diferentemente da noite, ao entrar no banheiro, você acenderá a luz. Nesta situação, você terá a sensação de que “pensou em ter que acender a luz”.

Reflita sobre isso. Perceba que seu cérebro age diferente entre o ter que fazer e o não ter que fazer.

Exercício 1:

Atividade para ser realizada todos os dias!

Conclusão: Data indeterminada.

Duração: 2 minutos por dia.

Usar 1 minuto na primeira fase e 2 minutos na segunda fase.

Encontre uma ação que você realize diariamente em diferentes circunstâncias, como no exemplo do banheiro (dia e noite). Você pode iniciar por este mesmo exemplo na primeira semana e a cada semana você troca a ação. Pode ser o café que prepara de manhã e o da noite. Pode ser a forma como você bebe água ou suco. Duas ações idênticas em circunstâncias distintas.

O exercício consiste em: após realizar a ação (entrou no banheiro de manhã e trancou a porta), você para por um minuto e faz uma análise de seus movimentos, de sua postura corporal, de seu estado mental. À noite, ao fazer a segunda fase, você faz a mesma análise, também em um minuto e conclui o exercício fazendo uma comparação entre as duas ações, usando mais um minuto.

Perceba que a partir do segundo dia, a sensação muda, a ação fica _____. Ao longo do processo, a ação volta a ser _____. O que ocorreu? ...

Exercício 2:

Atividade para ser realizada todos os dias!

Conclusão: Data indeterminada.

Duração: 1 minuto por dia.

Escolha 5 objetos de sua casa ao acordar. (Use um minuto para escolher)

Ao longo do dia, ao encontrar com este objeto, pense: Achei o objeto 1 ou 2...

Ao final do dia, pergunte-se: Encontrei os 5 objetos? Os vi e não lembrei? Passei propositalmente pelo objeto a fim de dizer: achei, que legal!?

Importante

Perceba seu comportamento.

Perceba como seu cérebro reage a diferentes resultados. Como se sente ao acertar tudo?

Por que esqueci alguns objetos?

Exercício 3:

Atividade realizada a cada dois dias!

Conclusão: Data indeterminada.

Duração: 5 minutos por dia.

Desafie-se:

A cada dia tente memorizar um pequeno parágrafo de um texto jornalístico. Não use literatura.

Encontre um texto aleatoriamente, escolha um parágrafo pelo seu tamanho. Ideal que seja do início do texto, já que será uma introdução. Um ou 2 ou 3 linhas. Tente decorar. Repita. Não se preocupe em decorar tudo, mas tente. Não estamos na fase de decorar realmente, apenas de perceber como seu cérebro executa este exercício.

Faça isso algumas vezes e tente fazer agora com parágrafos do meio do texto! Pergunte-se: É mais fácil? O entendimento se relaciona com a memorização?

Após isso, alterne os tipos de parágrafos, introdutórios, do meio do texto ou conclusivos. Busque sempre parágrafos pequenos!

Pense sobre o progresso do curso:

- Você está exercitando as atividades anteriores regularmente?
- Fiz todos os treinamentos recomendados e cumpri os prazos?
- Estou revisando a teoria?

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.