

# Curso de Memorização

*Lógica Gramatical*



**Olá, aluno.**

Sou Ed Borges e serei seu guia nesta viagem de descobertas pelo mundo da memória e do conhecimento. Não pretendemos determinar um modo único de memorização ou fechar todo o assunto. Aqui, aprenderemos a utilizar nossa capacidade de retenção de conteúdos de forma prática e eficiente. É a proposta da Lógica Gramatical: uma sequência racional de ações e percepções que possibilitarão uma memória superpoderosa. Não. Não é história em quadrinhos. Ao longo do curso, você perceberá o poder que possui e como usá-lo em benefício dos seus estudos, de suas construções de ideias e também do seu raciocínio lógico.

Seja bem vindo ao curso.



Ed Borges  
Pensador e Escritor

De repente, alguém diz:  
- “Bom dia”.

Seus ouvidos captam o som.  
Seu cérebro interpreta a mensagem.  
Você entende a mensagem.

Ao entender e assimilar, seu cérebro  
armazena a informação.

Ao ouvir novamente a mesma  
mensagem, o conteúdo armazenado  
vem à tona e você percebe que já sabe  
o que aquilo significa, quase sem  
pensar. É automático.

A memória é o que conhecemos do  
mundo!

## Composição do Curso:

### 1. Introdução ao Curso (1 semana)

Estudo dos conceitos de memória, seus tipos e mecanismos de percepção e absorção de conhecimento, testes de sondagem e treinamentos iniciais.

### 2. O Fenômeno da Memória (2 semanas)

Compreensão do processo de memorização e sua aplicação prática. Utilização de PNL (Programação Neurolinguística) nas técnicas gerais, bateria de testes, treinamentos e exercícios propostos.

### 3. Sistema Mnemônico de Ligação (3 semanas)

Técnicas de memorização e sistemas de ligação mnemônica. Memorize nomes, coisas, textos, fórmulas... Testes e aplicações práticas.

### 4. Neuróbica – Exercícios Cerebrais (1 semana)

Aplicação prática da teoria e adaptação às suas necessidades específicas.

### 5. Treinamentos (Você pode utilizar os treinamentos por 1 ano.)

Treinamentos semanais para exercitar a memória e aplicação de técnicas suplementares.



O Cérebro  
Seu computador pessoal.

Imagine-se diante de um livro: um assunto complexo a ser lido. Seu semblante muda – uma leve modificação na face – você teme a informação. Vou entender? Conseguirei decorar? Seu cérebro já recebeu a ordem: - “Não devo memorizar este assunto.”.

Você controla o seu cérebro. Mas é preciso saber dar a ordem certa. Você é o que você sente.

## A Memória

Nossa memória é, sem dúvidas, umas das mais complexas e completas funções neuropsicológicas. A memória nos remete a experiências impressivas, possibilitando a comparação entre o passado e o presente e projetando-nos a realizar prospecções futuras.

A memória apresenta processos sofisticados para que possamos codificar e decodificar, armazenar e resgatar informações.

- A codificação - processamento das informações que serão armazenadas.
- A armazenagem (retenção ou conservação) - é o processo que envolve o fortalecimento das representações enquanto estão sendo registradas.
- A recuperação - processo de lembrança da informação armazenada.

Esse resgate – ato de lembrar - pode utilizar uma busca consciente das informações ou ainda de maneira não consciente, através de associações, necessidades ou evocação emocional.

O ato de MEMORIZAR requer a captação da ideia, o armazenamento desta ideia e seu posterior resgate ou recuperação.



A Memória  
No presente, é possível ver o passado e  
supor um futuro.

Codificação  
(Observo e entendo)

Armazenagem  
(Guardo a ideia)

Recuperação  
(Tenho acesso à ideia  
armazenada)

Memorizar é um ato constante  
do ser racional.

## Introdução aos estudos

Antes de começar os nossos treinamentos e exercícios específicos, é importante que você faça uma **PREPARAÇÃO INICIAL** para que o método atinja seu máximo potencial. Não há atalhos. Não há milagres nem fórmulas mágicas, mas existem formas de potencializar a nossa memória. E o caminho precisa ser trilhado aos poucos, passo a passo.

## O que é preciso saber inicialmente?

1. Você utiliza a memória todos os dias. Precisarás treiná-la todos os dias. Deve ser um hábito. Não se assuste! Aos poucos você nem perceberá que está exercitando a memória.
2. A memória é como um músculo físico. Exercícios mantêm o poder.
3. Cada pessoa deve desenvolver seu próprio sistema final de memorização. Até lá, você deve seguir especificamente o programa proposto. No final do curso, você estará apto a adaptar nosso modelo ao seu padrão ideal.



A Neuróbica  
O exercício do cérebro!

A Neuróbica (ou Neurofitness) é um conceito relativamente recente que se desenvolveu como consequência dos últimos avanços das Neurociências e consiste de ginástica para o cérebro. Nesta atividade, procura-se proporcionar um espaço para o exercício da mente, tal como se fosse a prática de uma atividade física regular ou uma ida ao ginásio.

Observe a estrutura padrão da memorização. Estudaremos cada uma destas etapas de forma natural. Apenas observe como se estrutura nossa capacidade de captar e reter informações.





## Preparação inicial

Nesta semana de introduções e adaptações, vamos trabalhar os elementos externos e circunstanciais que afetam nossa memória. Obviamente, você não vai mudar sua vida para ter uma supermemória, mas você pode alterar alguns hábitos que dificultam o processo de memorização.

São elementos externos que interferem na memória:

- Hábitos corporais.
- Hábitos alimentares.
- Ambiente de estudo.

São circunstâncias que interferem na memória:

- Hábitos intelectuais.
- Aspectos emocionais.
- Percepção da realidade.



A Percepção da Realidade  
Como você vê o mundo?

Que mensagens você envia a você mesmo?

- Não consigo decorar nada!
- Sou péssimo em entender números!
- Jamais vou decorar esta tabela!
- Eu sempre me esqueço de tudo!
- Por que não consigo decorar?
- Minha memória é péssima!

Se você tem o hábito de dizer alguma destas frases, saiba que seu cérebro vai acreditar nisso!

## Vamos mudar um pouco os hábitos?

### - Hábitos corporais

Positivos:

Exercícios físicos aeróbicos, yoga, natação, caminhadas.

Negativos:

Sedentarismo, estudar deitado, tensões musculares, dores em geral.

### - Hábitos alimentares

Alimentos que ajudam a turbinar o seu cérebro:

Berries - Cranberry, mirtilo, goji berry, açai e outras frutinhas vermelhas.

Brócolis, cacau, café, cúrcuma, espinafre, folhas verdes, linhaça, soja, nozes e castanhas, semente de abóbora, frutas, brotos de feijão, ovos, banana, peixes ricos em ômega3 como sardinha e salmão.

Habitue-se a sempre ter estes alimentos em suas refeições.



Alimente seu cérebro!

Exercite-se – oxigene seu cérebro!

Durma mais e melhor – o sono é reparador.

Quebre a rotina – estimule novas conexões.

Coma vegetais e frutas.

Medite – entenda seu cérebro.



## Vamos mudar um pouco os hábitos?

### - Hábitos intelectuais.

Leia sempre que possível. Exercite sua mente com palavras cruzadas, caça-palavras, sudoku e outros passatempos intelectuais.

### - Aspectos emocionais.

Analise-se! Você é ansioso? Tem dificuldades de concentração? Você tem o hábito de se desvalorizar?

### - Percepção da realidade.

(Estudaremos a teoria da percepção ao longo do curso)

Você enxerga o que vê? Preconceitos atrapalham seu entendimento da realidade? Você é preso a padrões fixos?

Aproveite esta semana de introdução e faça uma análise sobre seus hábitos, além das circunstâncias físicas que podem atrapalhar você no processo de aprendizado e memorização.

Você precisará dos seguintes materiais:

Papel ofício branco.

Canetas hidrográficas coloridas.

Canetas esferográficas nas cores azul e preta.

Um caderno (ode também escrever os textos num arquivo word).

Bons estudos.