

SEU NOME NA LISTA

COMO PASSAR EM PROVAS E CONCURSOS

Fabricio Almeida Carraro



Instituto NEO
Desenvolvimento Humano



www.portalneo.com.br

www.avagaesua.com.br

www.heroisdodireito.com.br

ÍNDICE

| | |
|--|-----------|
| 1 – INTRODUÇÃO..... | 04 |
| 2 – MOTIVAÇÃO..... | 06 |
| 2.1 – Técnicas de formulação de objetivos..... | 09 |
| 2.1.1 – Modelo GROW..... | 09 |
| 2.1.2 – Método ACERTE..... | 10 |
| 2.1.3 – Boa Formulação de Objetivo conforme a PNL..... | 12 |
| 2.1.4 - A Influência das crenças | 13 |
| 3 – CÉREBRO E APRENDIZAGEM..... | 14 |
| 3.1 – Níveis Neurológicos..... | 16 |
| 3.2 – Modelo da percepção humana..... | 19 |
| 3.3 – Sistemas representacionais..... | 19 |
| 3.4 – Hemisférios Cerebrais..... | 20 |
| 3.5 – Imagens mentais..... | 21 |
| 3.6 - Auxiliares linguísticos..... | 22 |
| 3.7 - Ciclo de aprendizagem..... | 23 |
| 4 – ESTRATÉGIA..... | 24 |
| 4.1 - Os 5 Sentos..... | 25 |
| 4.2 - Análise S.W.O.T..... | 26 |
| 4.3 - Gestão do tempo..... | 27 |
| 5 – HABILIDADES..... | 30 |
| 5.1 - Raciocínio e inteligência..... | 30 |
| 5.2 – Memória..... | 32 |
| 5.3 - Mapas mentais..... | 36 |
| 5.4 - Inteligência emocional..... | 37 |

| | |
|-------------------------------------|-----------|
| 5.4.1 - Técnica de relaxamento..... | 38 |
| 6 – UMA BREVE CONCLUSÃO..... | 39 |
| BIBLIOGRAFIA..... | 41 |
| ANEXO | 43 |

1 – INTRODUÇÃO

O presente material é uma coletânea de elementos de desenvolvimento pessoal, especialmente de Coaching e de Programação Neurolinguística (PNL) destinada a ajudá-lo na busca pela aprovação em provas em geral, especialmente para o Exame da OAB, concursos públicos e vestibulares.

É importante esclarecer nesta introdução que, no presente trabalho, buscamos unir algumas técnicas de ambas as áreas do conhecimento que a princípio podem ajudar a todos aqueles que optaram pelo caminho das provas, dentre as incontáveis técnicas que existem neste universo de conhecimento. Entretanto, como *cada pessoa é única*, tem uma “configuração cerebral” exclusiva, há elementos que podem ser úteis para algumas pessoas e para outras nem tanto.

Por isso, o treinamento realizado pela NEO Desenvolvimento Humano é individual e personalizado: busca **ouvir** cada candidato para saber quais suas necessidades e intenções e ajudá-lo a desenvolver as habilidades correspondentes, como por exemplo, criar uma estratégia eficaz de estudos, melhorar a concentração, gerir melhor o tempo de preparação ou de execução das provas, melhorar a comunicação ou desenvolver a inteligência emocional. Ou seja, o treinamento é único para cada pessoa, é configurado de maneira customizada, enquanto este breve trabalho tem por escopo apenas trazer algumas técnicas úteis de maneira global, utilizando as mais modernas e eficazes técnicas de desenvolvimento pessoal, sempre de acordo com os avanços das neurociências. Além disso, elas são apresentadas de forma **resumida**, portanto recomendamos pesquisar mais sobre algum ponto que seja útil para você.

Também é importante dizer que há pouco material escrito, porque o candidato já tem muito conteúdo para ler, e todo o conteúdo a seguir

é essencialmente PRÁTICO, ou seja, serve para ser levado à AÇÃO, pois são sistemas simples e pragmáticos de aproveitamento dos estudos.

De qualquer forma, existe algo comum por que todos os candidatos devem prezar: o autoconhecimento. Saber precisamente o que quer, conhecer os pontos fortes e os pontos fracos e saber medir o desempenho são pontos fundamentais para o sucesso em qualquer área da vida, e especialmente para o candidato, devido à dimensão dos desafios que o aguardam. Sun Tzu, general chinês de 500 a. C., com a sabedoria peculiar à antiga China já dizia: “Se você conhece a si mesmo e ao inimigo, não precisa temer o resultado de cem batalhas. Se você conhece a si mesmo, mas não conhece o inimigo, para cada vitória sofrerá também uma derrota. Se você não conhece nem o inimigo nem a si mesmo, perderá todas as batalhas”.

Então, esqueça a concorrência e lembre-se do que disse Nietzsche: “O inimigo mais perigoso que você poderá encontrar será sempre você mesmo”

Em nossos portais na internet é possível encontrar definições e mais informações sobre Coaching e PNL, assim passaremos direto a alguns aspectos que consideramos fundamentais para a aprovação. São eles: a motivação, a estratégia e as habilidades necessárias.

Boa sorte e boas provas!

Fabricio Almeida Carraro – Fundador da NEO Desenvolvimento Humano. Consultor nível Master Practitioner e pós-graduado em PNL. Coach com certificação completa. Formado e pós-graduado em Direito pela Universidade Estadual de Londrina. Aprovado em Administração, Engenharia Elétrica e Direito em Universidades Públicas. Advogado e professor de Direito.

2 – MOTIVAÇÃO

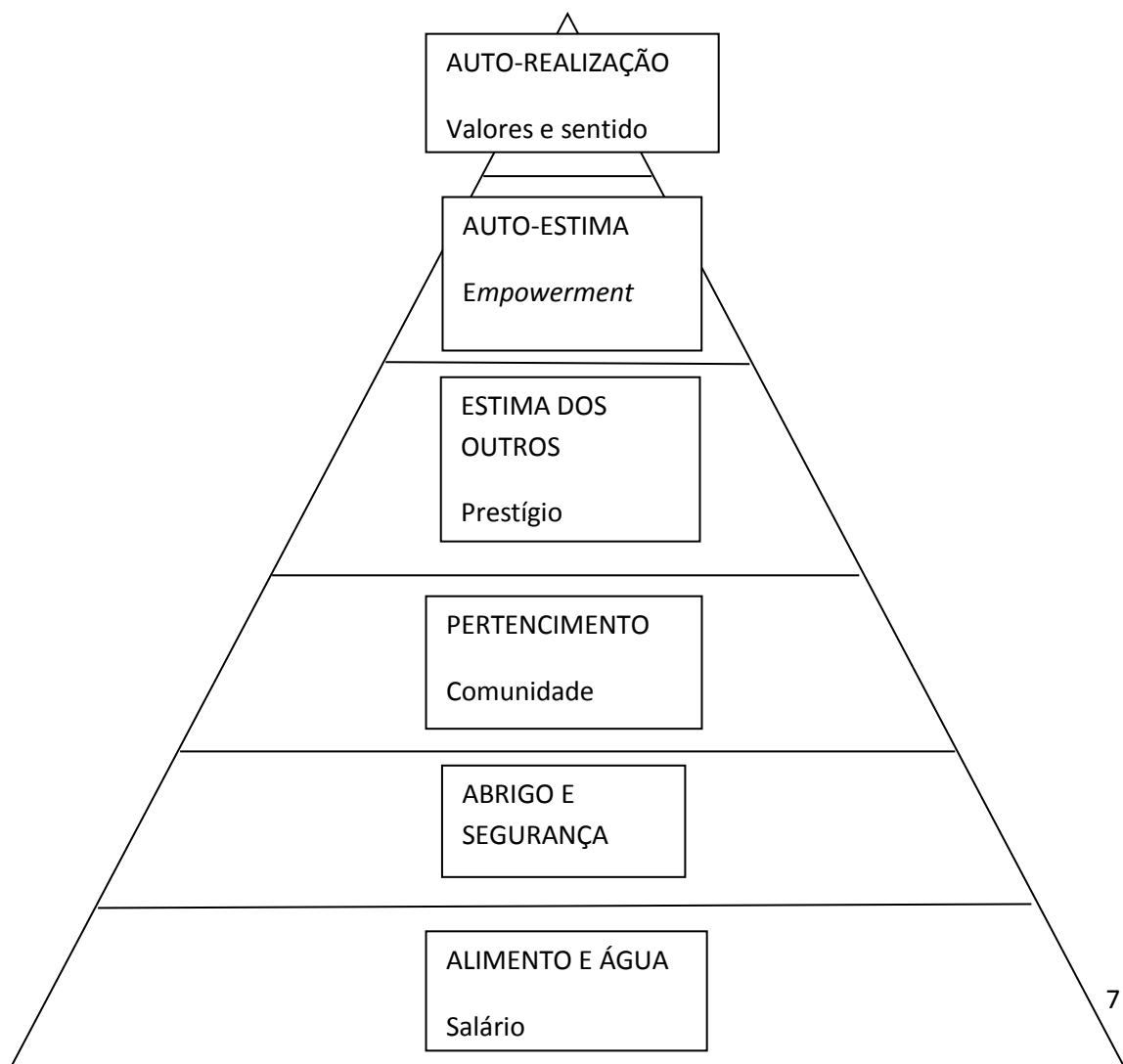
Todo comportamento humano tem um motivo, há um aspecto interior, psicológico que nos leva a fazer tudo o que fazemos e a não fazer o que deixamos de fazer. Se pretendemos uma aprovação em determinada prova, é porque algo nos motiva a conseguirmos a aprovação, seja estudar em uma universidade conceituada, seja ocupar uma posição nos quadros profissionais da Ordem dos Advogados do Brasil ou uma vaga no funcionalismo público. E se buscamos um destes caminhos, é devido a uma motivação maior: uma profissão satisfatória, estabilidade financeira, um idealismo social, etc.

É importante compreender que, por mais que hoje em dia existam muitos livros, palestras, workshops, encontros, congressos, vídeos e artigos sobre motivação, nada se compara à motivação que parte da própria pessoa. A “motivação” de origem externa muitas vezes se presta apenas para alterar o estado emocional durante determinado evento ou por algumas horas, dias ou pelas semanas seguintes. Daí a importância do *autoconhecimento*, de se buscar CONHECER EXATAMENTE O QUE NOS MOTIVA, para que o **significado** e o **valor** do que buscamos estejam sempre presentes nas ações, e especialmente na preparação para as provas, que em alguns momentos pode se tornar extenuante e acabar por desestimular aqueles que não encontraram a motivação adequada.

Para entender a ideia, convém citar um cientista que estruturou de forma simples e abrangente a teoria da motivação. Seu nome é Abraham Maslow, um psicólogo que, diferentemente de vários colegas anteriores, se dedicou não a estudar patologias mentais, mas ao contrário, buscou analisar pessoas ditas de sucesso, ou seja, pessoas que alcançaram os objetivos almejados em suas vidas. O cientista criou um sistema de hierarquia entre as motivações que movem o ser humano, desde os fatores mais básicos necessários à sobrevivência, até a autorrealização, que se traduz como a plenitude da vida integralmente equilibrada.

O primeiro nível da pirâmide, mais básico, corresponde a necessidades fisiológicas: alimentação, respiração. O segundo nível trata da estabilidade em relação a saúde, segurança da família, recursos financeiros. O terceiro nível, das necessidades sociais, se relaciona com amor, amizade, aceitação social, suporte familiar. O quarto e o quinto são níveis de *status* e de estima, correspondem ao reconhecimento: a pessoa busca ser vista como respeitada e competente. O último nível, o da autorrealização, é o nível mais alto de motivação, onde a pessoa busca aprimorar o senso de moralidade, ajudar os outros, superar desafios. Em linhas gerais, de acordo com o cientista, todos se motivam através, primeiramente, dos primeiros níveis da pirâmide, que são níveis mais elementares, relacionados à sobrevivência. Depois de satisfeitos os primeiros níveis, a pessoa busca o reconhecimento no meio social, busca se autorrealizar profissionalmente, busca um sentido para a vida, contribuir com a sociedade, etc.

A seguir, o sistema em um gráfico piramidal:



A melhor forma de se manter motivado é manter-se focado em um nível mais alto possível da pirâmide, mantendo satisfeitos os níveis mais baixos, pois os níveis mais altos levam ao ENTUSIASMO, um estado mental repleto de energia e recursos pessoais para alcançar os objetivos. Disse o mitólogo Joseph Campbell, um cientista que compreendeu como poucos a natureza humana: “Siga seu entusiasmo, e o mundo abrirá portas onde somente existem paredes.”

Vale a pena, aliás, em termos de motivação, buscar saber mais sobre a “Jornada do Herói”, que Campbell sistematizou após estudar as mais variadas mitologias. É o esquema de superação de iniciações, provas e desafios que se apresenta na humanidade desde as épocas mais primitivas, passando pelas peças literárias e óperas do meio erudito, chegando às telonas através dos *blockbusters* do nosso século. O próprio Coaching já “se apropria” do mito do herói, que é um arquétipo na teoria do psiquiatra suíço Carl Gustav Jung, através da ideia da “individuação”, ou seja, o indivíduo “encontrar-se a si mesmo” dentro de uma cultura cada vez mais massificada. A jornada é utilizada como uma metáfora, destinada a preparar os executivos, em especial os líderes, para encarar um mundo de constantes mudanças, rumo ao sucesso em suas áreas de negócios. Enfim, a ideia também se aplica às provas e concursos, pois a jornada do candidato não deixa de ser um roteiro contemplando sair do “mundo comum”, enfrentar terríveis desafios e ao final voltar com o “elixir” da aprovação! Veja o esquema e adapte a metáfora a você:



Assim, em suma, vale a pena analisar e sempre ter em mente o que nos motiva ALÉM DA PROVA, pois a busca pela aprovação em si guarda uma motivação mais profunda, à qual devemos chegar para formular bem o objetivo e nos manter motivados para cumprir as metas e alcançar o sucesso.

2.1 - Técnicas de Formulação de objetivos

O fato é que nem sempre é fácil saber *exatamente* o que se quer. Nesse sentido, algo de muita relevância é formular bem o objetivo almejado e as metas a cumprir em sua direção.

Por exemplo, se o objetivo de uma pessoa é trabalhar em uma profissão rentável, então ela busca uma vaga em um cargo público que lhe traga uma renda considerada suficiente ou alta. Por outro lado, se o objetivo é trabalhar em uma profissão que traga satisfação profissional, algo que a pessoa goste de fazer, o valor do contracheque pode ficar em segundo plano. Em ambos os casos, para se chegar ao objetivo, deve-se analisar os “efeitos colaterais”, pois muitas vezes é necessário, por exemplo, abrir mão de mais tempo com a família para aumentar a renda. Ou vice-versa. Por isso, é fundamental o planejamento e uma CLARA DEFINIÇÃO do objetivo. “Nenhum vento será favorável para o barco que não sabe o seu porto de destino”, disse o dramaturgo, filósofo e político romano Sêneca (5 a.C. a 65 d.C.).

Dentre as inúmeras técnicas de boa formulação de objetivos trazidas pela PNL e pelo Coaching, trataremos de duas: o Modelo G.R.O.W. e o Método A.C.E.R.T.E. E ao final, um *mapa mental* específico sobre o tema.

2.1.1 - Modelo G.R.O.W.

“Grow”, do inglês, significa “crescer”. Buscar os objetivos e atingi-los não deixa de ser um processo de crescimento pessoal. Trata-se de

uma técnica bastante simples e objetiva. Trata-se de uma sigla que se apresenta como:

G – GOAL – OBJETIVO - O que você quer? Quais são suas metas? Quais são seus objetivos? Qual o propósito deste objetivo? Serve para bem definir o “alvo”, especificar aonde se quer chegar.

R – REALITY – REALIDADE - Qual é a realidade atual? De onde você está partindo rumo ao objetivo? Como está a situação hoje em relação ao objetivo? É uma análise do contexto atual, em comparação com o estado desejado.

O – OPTIONS – OPÇÕES - Que opções você tem? Quais alternativas existem? Quais recursos, internos e externos, você pode utilizar para chegar ao objetivo? Trata-se de uma verificação de quais caminhos se pode seguir, quais opções e alternativas podem levar ao objetivo final.

W – WHAT’S NEXT? – E AGORA? – Quais ações são necessárias para atingir o objetivo? De quais recursos você dispõe para chegar às metas iniciais? De quais recursos você precisa? O que é necessário fazer hoje para chegar ao objetivo? Refere-se aos passos necessários para chegar ao objetivo, especialmente o próximo passo, o que se pode fazer imediatamente.

2.1.2 - Método A.C.E.R.T.E.

Desenvolvido pelo Prof. Gilson de Paula Pacheco, o método A.C.E.R.T.E.® também é uma sigla, composta pelos seguintes elementos:

A – AFIRMAÇÃO – Os objetivos devem ser estipulados na forma afirmativa, e se deve imaginar, com imagens, sons e sensações, como será ao alcançar o objetivo. Ex.: “quero ver meu nome na lista de aprovados”, ao invés de “não quero ser desclassificado”, pois esta segunda opção leva a parte inconsciente da mente a imaginar e atrair a parte negativa, no exemplo, a desclassificação,

o que dificulta chegar ao objetivo “ver o nome na lista de aprovados”. Deve-se mobilizar ao máximo possível a mente rumo ao êxito.

C – CENTRALIZAÇÃO – O objetivo deve ser centralizado no sujeito, as metas devem ser da própria pessoa e não de outra ou outras. Ex.: “quero que toda a minha turma do cursinho passe” não ajuda em nada na aprovação, por mais altruísta que seja.

E – ESPECIFICIDADE – Trata de especificar ao máximo o objetivo, para que se cumpram as metas como a aprovação nas provas. Ex: “quero passar no Exame de Ordem”, por não ser muito específico, não é tão estimulante e não traz tanto comprometimento como “quero ser o advogado tributarista mais competente e bem remunerado da cidade ou do país”.

R – REALISMO – As metas e o objetivo devem ser realistas. Uma viagem para o planeta Júpiter, por exemplo, talvez seja um objetivo impossível de ser atingido, pelo menos nesta geração. Ao contrário, nada impede ser aprovado em primeiro lugar para o cargo de diplomata com algum tempo de estudos e uma boa preparação.

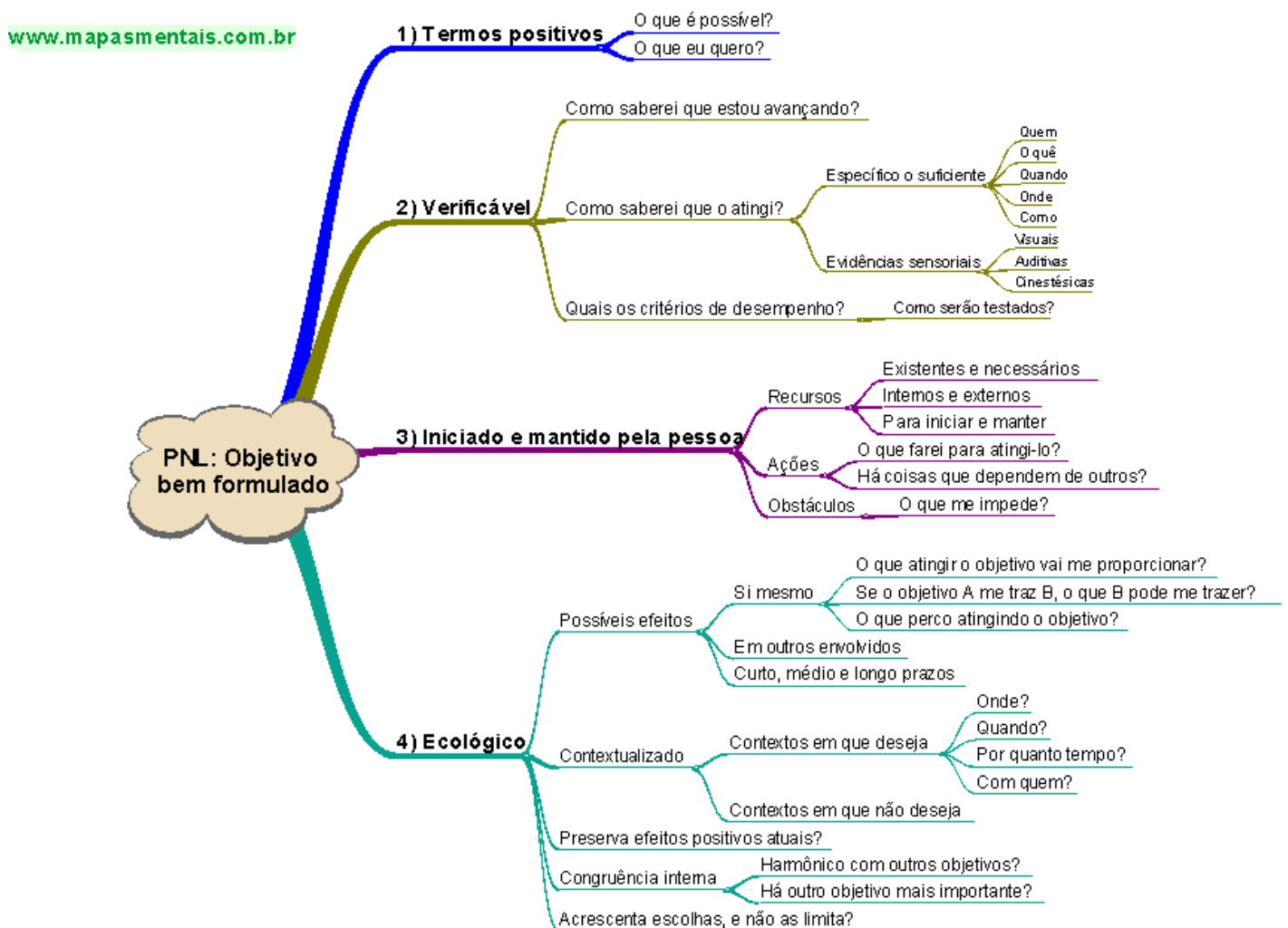
T – TEMPORALIDADE – Há uma diferença prática muito grande entre afirmar “quero passar em medicina” e “quero passar em medicina em no máximo dois anos”. Isso não significa que se o prazo não foi cumprido a pessoa deve se frustrar e desistir, mas especificar um tempo, ainda que aproximado, leva a um maior comprometimento, uma maior dedicação e envia uma mensagem mais “pragmática” para o cérebro.

E – ECOLOGIA – Ecologia, aqui, muito embora guarde relação com o termo próprio para o meio ambiente, trata mais das consequências de se atingir o objetivo, as quais preferencialmente devem ser analisadas já na fase de formulação do objetivo. São os “efeitos colaterais”, os “ecos”, ou resultados paralelos ao objetivo. Por exemplo, ser aprovado em um concurso em um Estado da Federação distante pode significar a diminuição bastante acentuada do contato com a família.

2.1.3 - Boa Formulação de Objetivo conforme a PNL

Vale a pena ainda, visando melhorar ainda mais a definição de suas metas e objetivos, buscar preencher o seguinte mapa mental, sobre “Boa Formulação de Objetivos” de acordo com a PNL (veja mais sobre mapas mentais no tópico “Habilidades”, mais adiante).

Aliás, recomendamos aproveitar este mapa para definir o mais especificamente possível suas metas, e acompanhar o desenvolvimento delas, respondendo você mesmo aos campos que aí existem:



Fontes: nlpuniversitypress.com (verbete Well-formed conditions for outcomes) / O'Connor e Seymour, Introdução à PNL (Summus)
 John McWhirter, Re-Modelling NLP Part Five: Planning, Problem Solving, Outcomes and Achieving (www.sensorysystems.co.uk)
 Versão 1, 19/11/2002 - Autor: Virgílio Vasconcelos Mlela

Claro que, além de bem formular o objetivo, é fundamental começar o quanto antes a AGIR em direção a ele. O que você vai fazer AGORA, ou HOJE, rumo ao objetivo? Pode ser uma pequena atitude, como pesquisar um *site*, comprar uma apostila, ou dar um telefonema, mas algo que já signifique um início: “Toda grande viagem começa com um único passo”, disse o filósofo chinês Lao Tse.

2.1.4 - A Influência das crenças

Crenças são “profecias autorrealizáveis”, segundo uma das definições da PNL. O Prof. Gilson de Paula Pacheco define crença como “um sentimento de certeza a respeito de alguma coisa, de um evento, de um fenômeno ou de um resultado qualquer.” A Henry Ford se atribui a seguinte frase, a qual resume a ideia da influência das crenças em nossas vidas: “Se você acredita que pode, tem razão. Se você acredita que não pode, também tem razão”. As crenças são os princípios que regem psicologicamente o que nos motiva e o que consideramos permitido ou proibido. É aquilo em que acreditamos sem necessariamente ter a comprovação. Disse Anthony Robbins sobre as crenças: “Quando acreditamos com convicção que alguma coisa é verdade, é como se mandássemos um comando para o nosso cérebro, de como representar o que está ocorrendo”.

Há crenças conscientes, aquelas que conhecemos e compreendemos, e crenças inconscientes, sendo que muitas delas nem sequer sabemos que dirigem nossa vida. Assim também, existem crenças que nos impulsionam, nos ajudam, e há crenças limitantes, que nos impedem de chegar ao êxito. Por exemplo, se alguém pensa “não sou capaz de aprender a resolver logaritmos”, está se deixando levar por uma crença limitante, pois pode impedir o ingresso a uma universidade desejada, ou a um curso superior almejado, ou a determinado cargo público simplesmente porque a pessoa acredita realmente que não pode resolver logaritmos. Pode achar, assim, que não pode ter a pontuação necessária em matemática, e assim conclui que não adianta prestar

vestibular para tal universidade ou tal curso, ou ainda se candidatar a determinado concurso público porque inclui matemática no edital...

Bem, de certa forma, o que se pensa se atrai. Daí a importância do pensamento positivo. Muitas futilidades foram ditas nos últimos tempos sobre a “lei da atração”, coisas do tipo “é só pensar positivo e esperar e receber”, e etc. O pensamento positivo é realmente importante, acreditar é não somente importante como também necessário. Ora, se não se pensar positivo, não se acreditar que vai dar certo, nem adianta começar! MAS, o pensamento deve ser conjugado com a ATITUDE. Interessantíssimo o que disse Federico Fellini: “Você só existe naquilo que faz.”

Um exemplo claro que se aplica a provas e concursos vem de uma pesquisa relatada no livro “Bem-vindo ao seu cérebro”, na qual ao lembrar os alunos que responderiam a determinados testes de matemática sobre um grupo a que eles pertenciam, como, por exemplo, se eram homens, mulheres ou alunos de determinada universidade, efetivamente ALTEROU o rendimento nas provas, porque aquilo os fazia ACREDITAR que tinham mais ou menos capacidade de responder aos testes.

Resumindo: suas crenças podem ajudar ou atrapalhar, então é acreditar e agir!

3 - CÉREBRO E APRENDIZAGEM

Muito se tem descoberto nas últimas décadas sobre este aparelho maravilhoso que é o cérebro humano. Mas, ainda assim, no meio científico, ainda paira muito mistério sobre seu funcionamento. Algo que você pode comprovar agora mesmo é que muitas vezes o cérebro nos ilude em relação a algo em que acreditamos. Veja os dois trechos a seguir:

“35T3 P3QU3N0 T3XTO 53RV3 4P3N45 P4R4 M05TR4R COMO
NO554 C4B3Ç4 CONS3GU3 F4Z3R CO1545
1MPR3551ON4ANT35! R3P4R3 N1550! NO COM3ÇO 35T4V4
M310 COMPL1C4DO, M45 N3ST4 L1NH4 SU4 M3NT3 V41
D3C1FR4NDO O CÓD1GO
QU453 4UTOM4T1C4M3NT3, S3M PR3C1S4R P3N54R MU1TO,
C3RTO? POD3 F1C4R
B3M ORGULHO50 D1550! SU4 C4P4C1D4D3 M3R3C3!
P4R4BÉN5”

“De acordo com uma pesquisa de uma universidade inglesa, não importa em qual ordem as letras de uma palavra estão, a única coisa importante é que a primeira e última letras estejam no lugar certo. O resto pode ser uma baguana total, que você ainda pode ler sem problema. Isso é porque nós não lemos cada letra isolada, mas a palavra como um todo.”

Com atenção, é possível ler e compreender os dois textos. Qual conclusão se pode extrair disto? A de que nem sempre temos consciência a respeito de COMO lemos. E isso pode fazer toda a diferença na preparação para uma prova e mesmo no momento da realização.

Então, temos duas recomendações: primeira, existem vários métodos para acelerar a leitura, sugerimos que você procure algo que lhe ajude, como leitura dinâmica por exemplo. Segunda, que você mesmo busque acompanhar seu próprio processo de leitura, estando atento para como você lê, a fim de ir desenvolvendo suas próprias maneiras para ler mais e melhor.

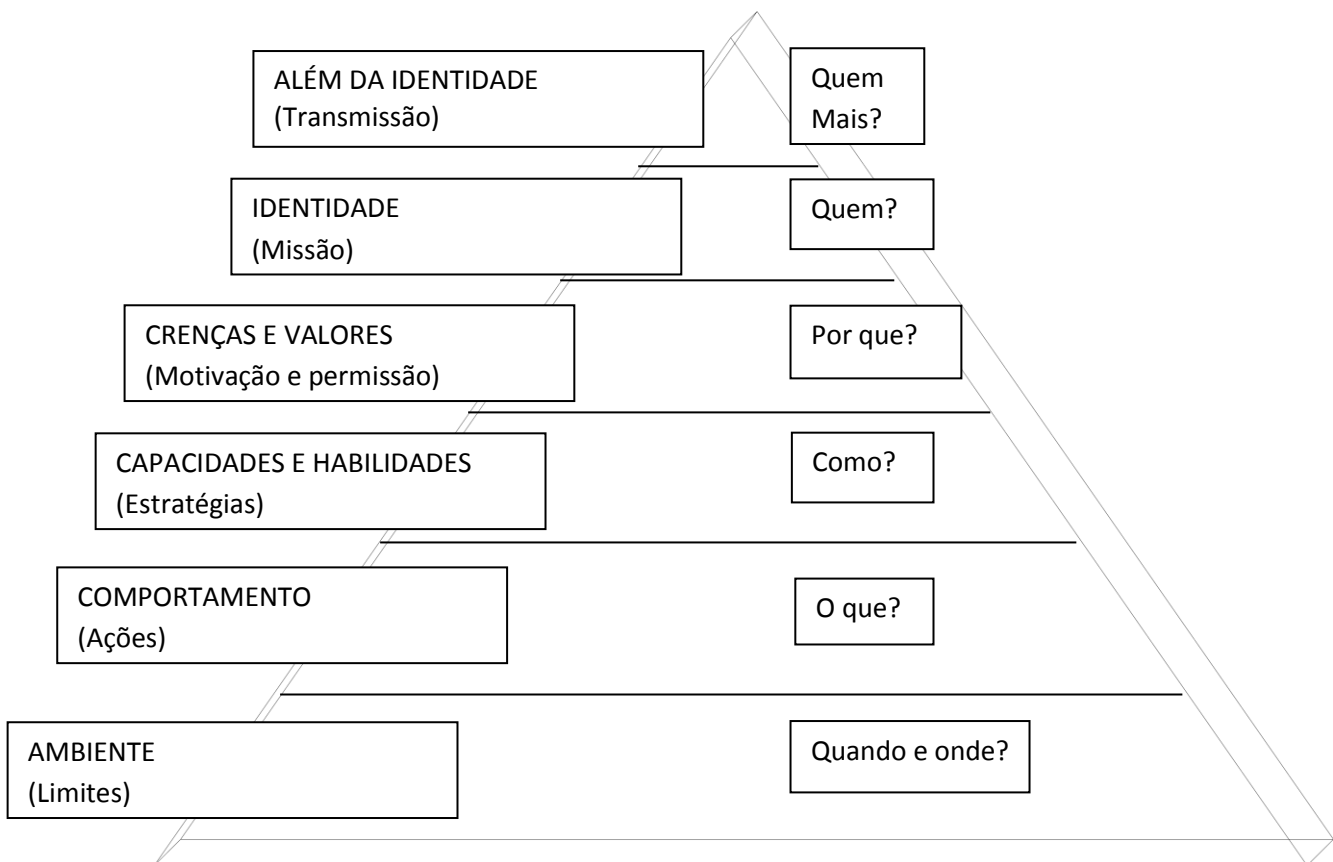
Toda a experiência chega ao cérebro através dos cinco sentidos, os sistemas representacionais para a PNL, conforme se verá mais adiante. E até a codificação mental, as informações passam por uma série de processos. Por isso a percepção da realidade é tão diferente para cada pessoa: um mesmo evento pode ser interpretado de diversas maneiras, de tantas quanto o número de pessoas que o interpretam.

Assim, esteja atento à atuação dos sentidos enquanto estuda. Por exemplo: como se dá o papel da visão em sua leitura? E o sistema auditivo? Você fala para si mesmo as palavras enquanto lê? E o cinestésico? Em qual posição corporal você rende mais para estudar? Livros e apostilas de papel ou em aparelhos eletrônicos? Quanto mais consciente do seu processo de leitura, mais você poderá potencializá-lo.

3.1 - Níveis Neurológicos

O antropólogo Gregory Bateson em seus estudos constatou que a aprendizagem humana, em qualquer contexto, obedece a uma estrutura, a qual chamou de “níveis lógicos”, ou “níveis neurológicos”.

Veja a demonstração no gráfico abaixo:



Os níveis que estão na base da pirâmide são perceptíveis “a olho nu”, qualquer pessoa pode verificar facilmente em si mesmo e nos outros. O nível das capacidades e habilidades às vezes pode ser percebido externamente, às vezes não. Os demais níveis somente são perceptíveis pela própria pessoa, internamente. O nível mais elevado influencia os níveis mais baixos. Por exemplo, se o candidato a um concurso público, no nível “identidade” entende **ser** muito inteligente e competente nos estudos, no nível “crenças e valores”, **acredita** realmente que pode ser aprovado (crença) e tem como algo **muito importante** o cargo que vai exercer (valores), no nível “capacidades e habilidades” entende que **sabe se preparar** (ou que pode aprender) para vencer as provas, certamente isto repercute no nível “comportamento” e ele adotará **pensamentos e atitudes** adequados à preparação. Com isso, criará um **ambiente** de estudos (quarto, biblioteca, cursinho, universidade, local de trabalho), e fixará um tempo para sua meta ser atingida.

Assim, os níveis devem estar “alinhados” conforme o objetivo. Não adianta, por exemplo, ter um *comportamento* de esforço e dedicação, e ao mesmo tempo estar num *ambiente* inadequado para os estudos, ou ter uma *crença* de que não será aprovado, ou entender *ser* ruim em determinada disciplina.

Ao responder para você mesmo as perguntas abaixo, em um estado mental de relaxamento, atenção e concentração, você terá condições de perceber e conseqüentemente poderá alinhar seus níveis neurológicos de aprendizagem.

AMBIENTE – Limites no espaço e no tempo - Quando e onde quero aprender?
O que em meu ambiente de estudos favorece meu estado mental de aprendizagem? Até quando pretendo passar?

COMPORTAMENTOS – Ações e pensamentos - O que eu estou fazendo quando aprendo eficientemente? *Quais* ações e pensamentos me fazem ser bem sucedido no dia-a-dia da aprendizagem?

CAPACIDADES – Estratégias - Como eu aprendo fácil e eficientemente? Quais habilidades e estratégias de aprendizagem eu tenho, quais eu utilizo e quais eu preciso desenvolver?

CRENÇAS & VALORES – Motivação e permissão – Por que quero aprender estas habilidades e estratégias? Por que quero mudar esses comportamentos? O que é mais importante, o que vale mais para mim? Em que acredito sobre a aprendizagem?

IDENTIDADE – Missão – Quem sou? Que tipo de pessoa eu sou em minha aprendizagem? Qual é a minha missão?

ALÉM DA IDENTIDADE (ou Nível Espiritual, ou Nível da Visão) – Transmissão – O que eu transmito para quem está ao meu redor? Qual visão eu tenho sobre o processo de aprendizagem? A quais pessoas, energias ou forças eu estou ligado ou conectado? Quem mais está envolvido nesse processo?

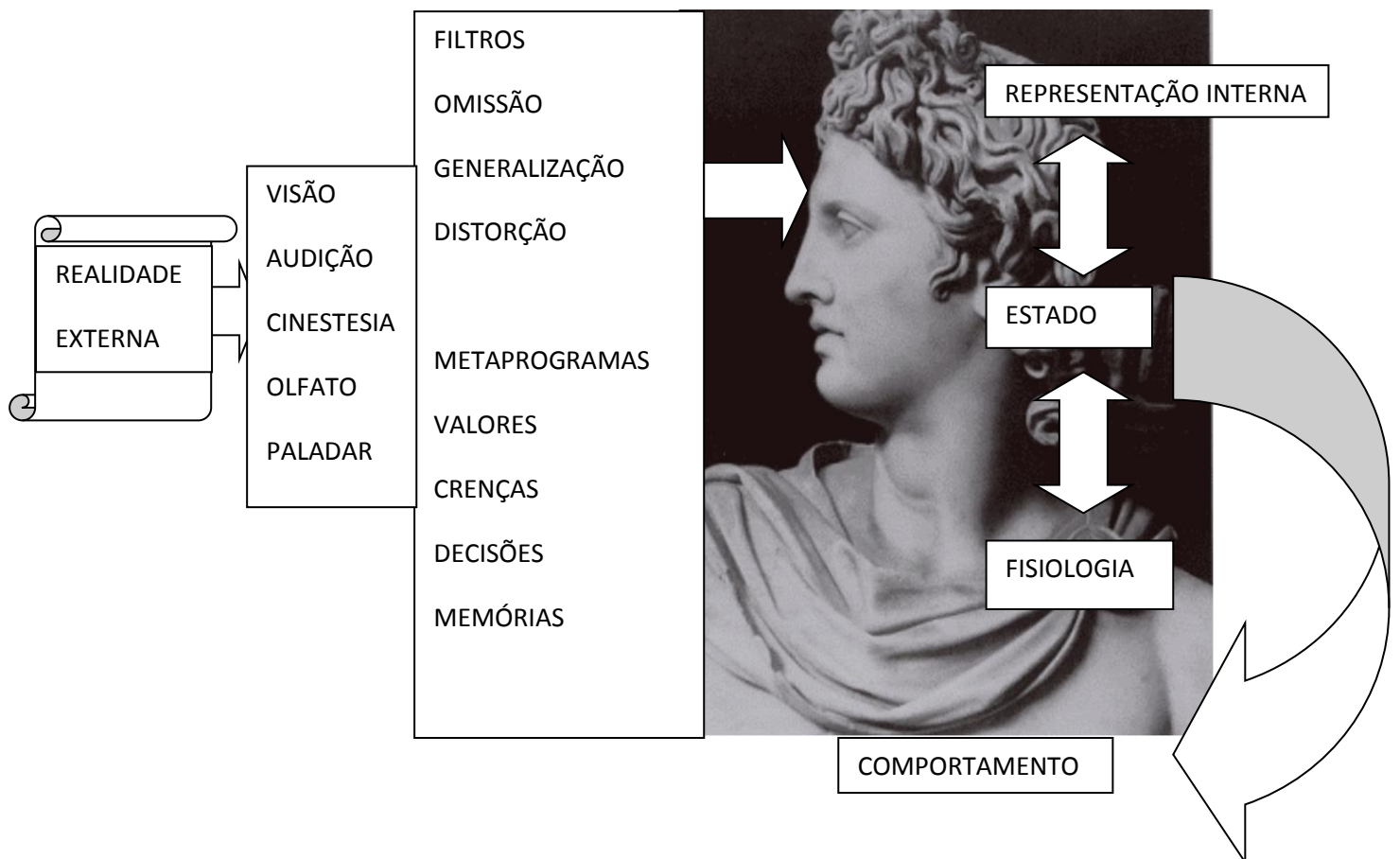
Nossa percepção sobre os níveis neurológicos pode ser cada vez maior, é possível gradualmente atingir um nível de maior congruência entre eles, e podemos cada vez mais perceber como é uma estrutura aplicável não somente às provas, mas a toda e qualquer meta que tenhamos na vida.

3.2 - Modelo da percepção humana

Tanto a realidade externa, quanto nossa representação mental da realidade, se processam através dos sentidos. Há uma considerável diferença entre a realidade externa e nossa representação interna da realidade.

Nossas crenças, valores, emoções e outros fatores determinam nossa representação da realidade, e perceber o que há entre a realidade e nossa percepção é fundamental para o processo de aprendizagem.

Eis um esquema resumido de fatores que interferem em nossa percepção:



3.3 - Sistemas representacionais

Cada pessoa tem um sistema de aprendizado peculiar. O cérebro capta as informações através de cada um dos cinco sentidos, mas

cada pessoa tem um sistema “preferencial”: o visual, o auditivo ou cinestésico. Conhecer seu sistema preferencial auxilia no processo de aprendizagem.

Pessoas mais “visuais” costumam olhar mais para cima quando pensam e raciocinam, aprendem mais vendo. Já as pessoas mais “auditivas” olham mais para os lados, aprendem mais ao ouvir. Os que têm o sistema cinestésico como preferencial comumente dirigem os olhos para baixo e para a direita, falam mais devagar e com voz mais grave, normalmente precisam fazer ou escrever para aprender.

Além disso, é possível perceber o sistema preferencial ou o que a pessoa está utilizando em um determinado momento através das palavras usadas, o que a PNL chama de “palavras processuais”. O quadro a seguir traz alguns exemplos:

| SISTEMA REPRESENTACIONAL | PALAVRAS PROCESSUAIS |
|---------------------------------|--|
| VISUAL | Claro, nítido, brilhante, vislumbrar, colorido, quadro, aparência, observar, obscuro |
| AUDITIVO | Soa, gritar, ouvir, falar, boato, estalo, explicar, dizer, tom, comentário |
| CINESTÉSICO | Suave, pesado, tenso, manipular, irritar, leve, quente, confortável, doce, bloqueio |

Há um teste interessante na internet para saber qual seu sistema preferencial, no link <http://golfinho.com.br/teste-e-exercicios-sobre-sistemas-representacionais-vac.htm>.

3.4 - Hemisférios cerebrais

Cada um dos hemisférios cerebrais tem características próprias. O hemisfério esquerdo é mais analítico, lógico, sistemático, padronizado, prioriza a linguagem, os números, a matemática, a exatidão, as sequências. Já o lado direito é mais artístico, criativo, trabalha com cores, sons,

rimas, música, imaginação. O ideal para potencializar a aprendizagem é identificar qual hemisfério você mais utiliza, e buscar desenvolver alguma habilidade relacionada ao outro. Por exemplo, se você utiliza mais o lado direito, busque resolver (ou resolver mais...) exercícios de matemática ou problemas de lógica, se utiliza mais o lado esquerdo, experimente fazer um desenho, pintar um quadro ou tocar algum instrumento musical.

Aqui também recomendamos o teste da psicóloga e *Master Practitioner* em Programação Neurolinguística Nelly Penteado, no link <http://www.geocities.ws/nellypenteado/33testehemisf.htm>.

3.5 - Imagens mentais

O cérebro não codifica a palavra “não”, na perspectiva das imagens mentais. Assim, se alguém nos diz para NÃO pensar em um cavalo, adivinhe: automaticamente formamos a imagem mental de um cavalo, como se tivesse dito para pensar. Faça um teste: *não pense na lua!* (...) Por isso há uma diferença, do ponto de vista de educar o cérebro para que colabore com nosso sucesso, dizer “quero passar”, ao invés de “não quero reprovar”, pois neste último caso a “mensagem” que chega à mente inconsciente é a da reprovação.

Algo relacionado com as imagens mentais que é comumente usado por atletas e profissionais de sucesso é o recurso que a PNL chama de “ponte para o futuro”, que é imaginar como seria se você já estivesse aprovado. Pode ser feito por alguns minutos e diariamente. Funciona assim: em um estado de relaxamento e tranquilidade, imagine-se, já estando aprovado, o que você pode *ver, ouvir, sentir* quando já está na Universidade, ou realizando uma audiência, uma defesa no Tribunal, ou já atuando no órgão público desejado, dependendo da prova em que pretende passar. Você já estará “enviando uma mensagem” para seu cérebro, colocando-o a serviço da aprovação, além de estar “abastecendo” sua motivação.

3.6 - Auxiliares linguísticos

“Toda a ação principia mesmo é por uma palavra pensada”, disse Guimarães Rosa. A linguagem é fundamental na criação de nossa realidade. Saber estar atento às palavras e utilizá-las corretamente é importante não somente para a boa comunicação, como também para melhorar o desempenho na aprendizagem. Segue a transcrição da lista dos “10 Auxiliares Linguísticos”, do Dr. Jairo Mancilla:

01. Cuidado com a palavra **NÃO**, a frase que contém “não”, para ser compreendida, traz à mente o que está junto com ela. O “**não**” existe apenas na linguagem e não na experiência. Por exemplo, pense em “**não**”... (não vem nada à mente). Agora vou lhe pedir “**não** pense na cor vermelha”, eu pedi para você não pensar no vermelho e você pensou. Procure falar no positivo, o que você quer e não o que você não quer.

02. Cuidado com a palavra **MAS** que nega tudo que vem antes. Por exemplo: “O Pedro é um rapaz inteligente, esforçado, mas...” Substitua **MAS** por **E** quando indicado.

03. Cuidado com a palavra **TENTAR** que pressupõe a possibilidade de falha. Por exemplo: “vou tentar encontrar com você amanhã às 8 horas”. Tenho grande chance de não ir, pois, vou “tentar”. Evite “tentar”, **FAÇA**.

04. Cuidado com as palavras **DEVO, TENHO QUE** ou **PRECISO**, que pressupõem que algo externo controla sua vida. Em vez delas use **QUERO, DECIDO, VOU**.

05. Cuidado com **NÃO POSSO** ou **NÃO CONSIGO** que dão a ideia de incapacidade pessoal. Use **NÃO QUERO, DECIDO NÃO**, ou **NÃO PODIA, NÃO CONSEGUIA**, que pressupõe que vai poder ou conseguir.

06. Fale dos problemas ou descrições negativas de si mesmo, utilizando o **tempo do verbo no passado ou diga *ainda***. Isto libera o presente. Por exemplo: “eu tinha dificuldade de fazer isso”; “não consigo ainda.” O *ainda* pressupõe que vai conseguir.

07. Fale das mudanças desejadas para o futuro utilizando o **tempo do verbo no presente**. Por exemplo, em vez de dizer “vou conseguir”, diga “estou conseguindo”.

08. Substitua **SE** por **QUANDO**. Por exemplo: em vez de falar “**se** eu conseguir ganhar dinheiro eu vou viajar”, fale “**quando** eu conseguir ganhar dinheiro eu vou viajar”. “**Quando**” pressupõe que você está decidido.

09. Substitua **ESPERO** por **SEI**. Por exemplo, em vez de falar, “eu espero aprender isso”, fale: “eu **sei** que eu vou aprender isso”. “**ESPERAR**” suscita dúvidas e enfraquece a linguagem.

10. Substitua o **CONDICIONAL** pelo **PRESENTE**. Por exemplo, em vez de dizer “eu **gostaria** de agradecer a presença de vocês”, diga “eu **agradeço** a presença de vocês. O verbo no presente fica mais concreto e mais forte.

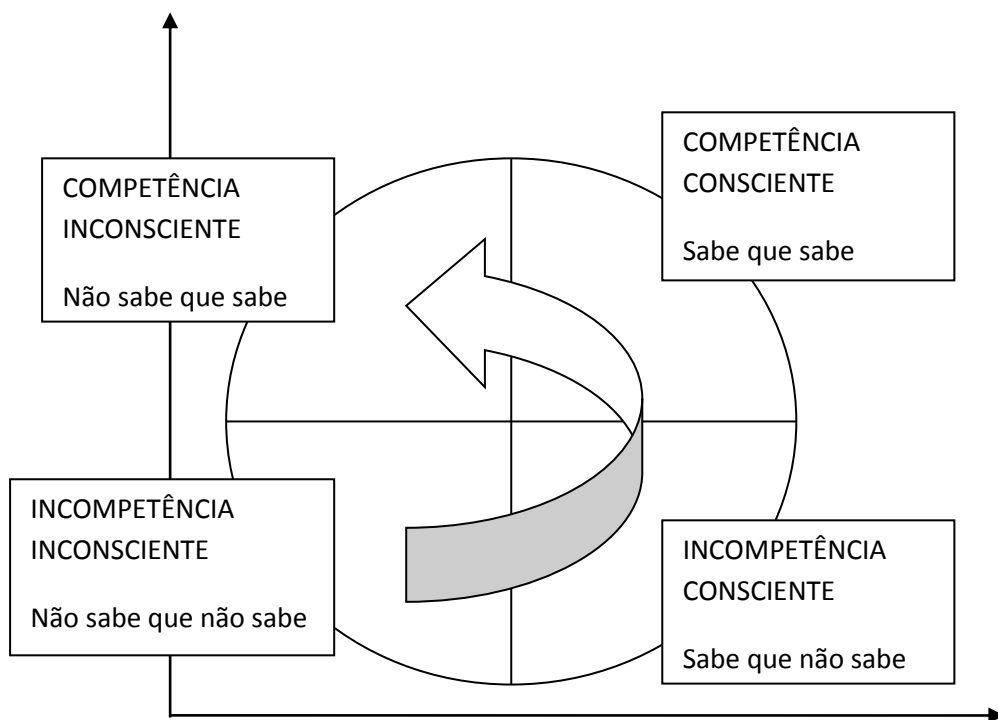
3.7 - Ciclo de aprendizagem

Quando começamos a aprender algo, percebemos que ainda não temos competência naquilo, pois até então nem sequer tínhamos consciência de que não sabíamos. O gráfico abaixo demonstra o ciclo de aprendizagem, até o ponto em que sabemos “automaticamente” realizar ou responder sobre algo.

Um exemplo comum é aprender a dirigir: no primeiro estágio, estamos atentos a cada marcha que trocamos, ao passo que ao

chegar ao quarto estágio, já se pode dirigir tranquilamente conversando ou ouvindo música, pois o aprendizado já está bem desenvolvido, e o grau de atenção ou consciência necessário aos movimentos do corpo já não é tão elevado.

Assim também se passa com todas as disciplinas exigidas para a aprovação. Em que estágio você se encontra em relação a cada disciplina?



4 – ESTRATÉGIA

Quando se fala em planejamento estratégico, é comum que se pense em organizar as ações em uma fórmula fechada e segui-la até alcançar o objetivo. De fato, é necessária certa rigidez, certa disciplina, quando se almeja algo tão grandioso como ser aprovado em uma prova difícil. Mas também não se pode olvidar que é necessário ser um pouco *flexível* durante o processo. Segundo uma das pressuposições da PNL “o elemento mais flexível

em um sistema controla todo o sistema”. “Sistema”, para a PNL, é um conjunto de partes que forma um todo harmônico. Seja o sistema um computador caseiro ou o seu calendário com um cronograma de estudos até a data da prova, podemos dizer que ambos são formados de suas partes, peças e softwares, no primeiro caso, e dias e matérias para estudar, no segundo.

O segredo, para a preparação, está em *equilibrar a disciplina com a flexibilidade*. Por exemplo, se alguém tem a disciplina de estudar sete horas por dia, mas naquela sexta-feira o pessoal do cursinho resolveu sair para um programa de descontração, talvez participar deste evento “recarregue” as energias para os próximos dias com sete horas de estudo. Procure sempre fazer algo que lhe agrada durante a preparação, para não ser consumido pelo estresse e pelo cansaço dos estudos, sem deixar de ser responsável.

Mas não copie ninguém: estude e faça uma autoanálise sobre como a flexibilidade pode ser utilizada na SUA PRÓPRIA ESTRATÉGIA. Como sempre, o autoconhecimento será a principal habilidade que você terá que desenvolver.

4.1 - Os 5 Sentos

É um Sistema de Administração e organização utilizado na reconstrução do Japão no período Pós-Guerra, excelente para administrar o planejamento estratégico.

O método dos cinco sentidos constitui um sistema fundamental para harmonizar os aspectos de produção e de comportamentos, e é a base para uma rotina diária eficiente. Ajudam a organizar e possibilitam um melhor aproveitamento dos estudos. São eles:

SEIRI (senso de utilização): separar as coisas necessárias das desnecessárias

SEITON (senso de organização): ordenar e identificar as coisas, facilitando encontrá-las quando necessário

SEISOU (senso de zelo): criar e manter um ambiente físico agradável

SEIKETSU (senso de higiene): cuidar da saúde física, mental e emocional de forma preventiva

SHITSUKE (senso de disciplina): manter os resultados obtidos através da repetição e da prática

4.2 - Análise S.W.O.T.

A análise SWOT é uma técnica de planejamento estratégico utilizada no meio empresarial, que pode ser utilizada pelo candidato para avaliar seu desempenho na busca da vaga. Com base nos exemplos abaixo, realize o planejamento para desenvolver um panorama sobre o que pode ajudar e atrapalhar nos estudos e na execução das provas.

FORÇAS e FRAQUEZAS são aspectos do microambiente, ou seja, fatores internos ou pessoais que influenciam seu desempenho, enquanto OPORTUNIDADES e AMEAÇAS são fatores externos, relativos ao macroambiente. FORÇAS são seus pontos fortes, suas vantagens. FRAQUEZAS são os pontos fracos, algo que você ainda precisa desenvolver para ser aprovado. OPORTUNIDADES são eventos ou recursos que podem lhe ajudar na busca pela vaga, ao passo que AMEAÇAS são fatores externos que podem sabotar sua aprovação.

Mapear os quatro quadrantes da análise SWOT pode dar uma ideia ampla da distância existente entre você e a vaga, bem como o que você pode fazer para diminuir esta distância.

Mais uma vez, lembramos o general chinês Sun Tzu: “Concentre-se nos pontos fortes, reconheça as fraquezas, agarre as oportunidades e proteja-se contra as ameaças”.

Segue a demonstração gráfica da técnica:

| | O que ajuda | O que atrapalha |
|---------------|--|---------------------------------------|
| Microambiente | STRENGTHS FORÇAS | WEAKNESSES FRAQUEZAS |
| Macroambiente | OPPORTUNITIES OPORTUNIDADES | THREATS AMEAÇAS |

Exemplos específicos da realidade do candidato comumente são:

FORÇAS: concentração, memorização, equilíbrio, raciocínio rápido, inteligência emocional, planejamento estratégico, visão sistêmica, etc.

FRAQUEZAS: desorganização, indisciplina, baixo rendimento, escassez de tempo, fadiga, estresse, etc.

OPORTUNIDADES: curso preparatório, aulas particulares, material de estudos, tempo de preparação, grupos de estudos, apoio familiar, simulados, treinamento com Coach profissional, etc.

AMEAÇAS: conteúdo extenso, nível de exigência dos examinadores, alta concorrência, nota de corte elevada, pressão familiar, etc.

4.3 - Gestão do tempo

Não se pode falar em planejamento estratégico sem considerar o fator tempo. Ocorre que é cada vez mais comum ouvirmos as pessoas dizendo que não têm tempo. De fato, o ritmo de vida do século XXI exige muito do ser humano, e a complexidade da vida urbana altera nossa

percepção sobre o tempo. Para gerir bem o tempo, atualmente são oferecidos vários recursos, técnicas, livros, cursos, palestras, etc.

Em primeiro lugar, quando se fala no assunto, é obrigatório lembrar da “Tríade do Tempo”, excelente livro de Christian Barbosa, brasileiro considerado autoridade no assunto. O autor divide o tempo que utilizamos entre o que é “urgente”, o que é “importante” e o que é “circunstancial”. Veja a ilustração a seguir, retirada do artigo de Wander Luiz Pio de Sena, ao citar a Tríade:



Fonte: Wander Luiz Pio de Sena. Gestão do Tempo, produtividade e colaboração.

Algo importantíssimo, quando se fala em tempo, é ter em conta que ele “se divide” em duas categorias: o interno e o externo, ou seja, nossa percepção do tempo, o “tempo subjetivo”, e o transcurso do tempo propriamente dito, o “tempo objetivo”. Para otimizar seu tempo, comece observando, medindo, testando como você aproveita seu tempo. Organize seus horários, por dia, por semana, por mês.

A melhor forma de administrar seu tempo é *perceber* como ele é utilizado e ir alterando o método quando for necessário, *estar atento* ao transcurso do tempo, buscando sempre viver no “*aqui e agora*”. Não podemos administrar o que não conhecemos! Dois importantes pilares do processo de Coaching são a *consciência* e a *responsabilidade*. No contexto da gestão do tempo, primeiro tomamos consciência de como aplicamos nosso tempo, depois podemos assumir a responsabilidade sobre sua utilização.

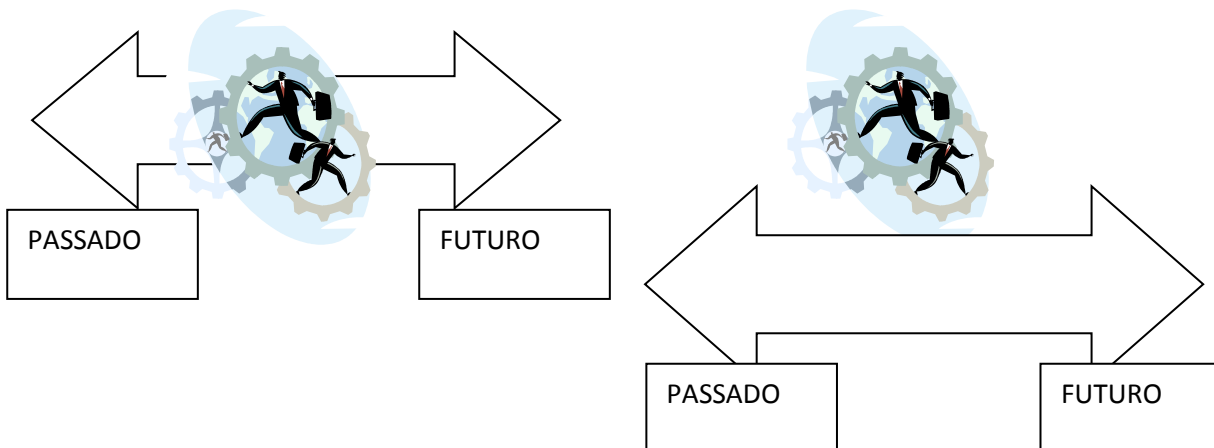
Há duas principais formas de percepção da linha do tempo, segundo o coautor do livro “A Terapia da Linha do Tempo”, Tad James: existem pessoas que percebem estar “*no tempo*”, e “veem” seu passado atrás

e o futuro à sua frente. Essas pessoas estão mais ligadas ao presente, não têm tanta facilidade para perceber o passado e o futuro. A outra categoria é a das pessoas que percebem estar “através do tempo”, e “veem” o passado e o futuro à frente, cada um de um lado. Assim, têm mais facilidade para gerenciar o tempo.

O esquema é o seguinte:

| NO TEMPO (IN TIME) | ATRAVÉS DO TEMPO (THROUGH TIME) |
|---|--|
| Sua linha do tempo passa através de seu corpo | Sua linha do tempo passa por fora de seu corpo |
| Você está associado no agora | Você está dissociado do agora |
| Você não percebe o tempo passar | Você percebe o tempo passar |
| Você tende a ter recordações associadas | Você tende a ter recordações dissociadas |
| Você tende a não planejar | Você tende a planejar com antecedência |
| Você evita prazos ou não é bom em cumpri-los | Você tem consciência de prazos e é bom em cumpri-los |

Fonte: MANUAL DE PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUISTICA – Joseph O’ Connor



Estude qual *sua forma* de perceber o tempo, para ter melhores condições de administrá-lo. Além disso, tenha consciência de quanto tempo você gasta em quê: sono, estudos, televisão, internet, trânsito, trabalho, conversas, “cafezinhos”, etc. Faça um planejamento do tempo para poder encaixar as diversas tarefas da maneira mais estratégica possível. Defina o

que é “importante” e “não importante”, “urgente” e “não urgente” para você. O tempo existe, sim, é só questão de organizar!

Ainda, é importante fazer para si mesmo a seguinte pergunta (e responder sinceramente!): tenho o hábito de procrastinar, adiar, “enrolar”? De acordo com sua resposta, você saberá se é necessário, ou não, tomar alguma atitude diferente em sua rotina de preparação...

Por fim, na hora da prova, na “hora H”, nada se compara à atenção dividida entre as questões apresentadas e o caminhar do relógio, para planejar uma média de tempo para cada questão e evitar problemas como, por exemplo, passar as respostas para o gabarito com um tempo já tão escasso que se corra o risco de passar respostas erradas. E isso acontece muito por aí...

Neste quesito, os simulados são uma boa dica de treinamento. Crie seu próprio simulado: experimente fazer uma prova, escolhendo entre as anteriores, dentro do lapso de tempo que você realmente terá disponível para realizá-la, criando um ambiente tal qual será quando da execução da prova: sem celular à mão, sozinho, olhando para o relógio, sem material nenhum, com uma simulação de gabarito, tudo. Sua percepção sobre a administração do tempo na prova certamente será aprimorada!

5 – HABILIDADES

5.1 - Raciocínio e inteligência

O que determina o raciocínio é o treino. O fenômeno conhecido como “plasticidade cerebral” permite aumentar cada vez mais a inteligência e o poderio lógico do cérebro. Jogar xadrez, resolver palavras cruzadas e questões de provas anteriores são exemplos de práticas que incrementam o poder de raciocínio. Também é fundamental conhecer, além da

lógica formal, a lógica peculiar a cada disciplina, suas pressuposições. O Direito, por exemplo, tem uma lógica própria, a lógica jurídica, que é diferente daquela exigida para exercícios de matemática.

Mas além do conhecimento das pressuposições do assunto, o qual permite a análise lógica, nada substitui, quando é exigido um raciocínio mais aprofundado, a tranquilidade, a serenidade e o equilíbrio emocional, sem os quais a razão fica obscurecida e não pode atuar em sua “máxima potência”. Por isso, recomendamos, além do treino constante do raciocínio, o máximo de autocontrole emocional possível, tanto na preparação quanto na execução das provas. Mais adiante falaremos da inteligência emocional.

Segundo o pesquisador Howard Gardner, há múltiplas formas de inteligência. Cada um, através das influências que recebe e da dedicação, acaba por desenvolver melhor alguma delas. Entretanto, a princípio, é possível desenvolver qualquer modalidade em qualquer pessoa. Ativar mais de um tipo de inteligência durante o aprendizado acelera o processo e auxilia na retenção de informações. O psicólogo catalogou oito tipos principais de inteligência, que são:

1 - LINGUÍSTICA – Se relaciona com a palavra, com a fala, com a escrita, com a boa comunicação. Desenvolvem bem este tipo os professores, oradores, apresentadores, etc.

2 - LÓGICA E MATEMÁTICA – Guarda relação com números, problemas de lógica, sistemas complexos. Quem desenvolve bem são os engenheiros, contadores, investigadores, economistas, etc.

3 - VISUAL E ESPACIAL - Habilidade de imaginar em dimensões, desenhar, abstrair, ter boa orientação espacial. Arquitetos, guias turísticos, motoristas, montanhistas e desenhistas desenvolvem bem esta modalidade.

4 - MUSICAL – Inteligência para a música, seja para apreciar, tocar ou compor. Músicos em geral têm esta inteligência bem desenvolvida.

5 - CORPORAL OU CINESTÉSICA – Habilidade para dominar os movimentos corporais. Verificada em atletas, dançarinos, equilibristas, artesãos.

6 - INTERPESSOAL OU SOCIAL – Habilidades de relacionamento com outras pessoas, de comunicação, de liderança. Desenvolve-se em vendedores, líderes, terapeutas, políticos, professores e outros.

7 - INTRAPESSOAL – Capacidade de autoconhecimento, de se comunicar adequadamente consigo mesmo, perceber os próprios sentimentos e pensamentos, de fazer autoanálise. É encontrada em pessoas emocionalmente equilibradas, filósofos, meditadores, bons terapeutas.

8 - NATURALISTA – Inteligência que permite a compreensão e interação com a natureza, dos fenômenos naturais. Agricultores, biólogos, floricultores, jardineiros e ambientalistas têm esta inteligência.

5.2 - Memória

Pesquisas demonstram que quanto mais informações e quanto mais sentidos tiverem acesso à informação temos sobre algo, mais facilidade teremos de lembrar. Por exemplo, uma coisa é ouvir falar o nome do Tício. Outra é ouvir seu nome e ver sua foto. Outra coisa é ouvir o nome e ver a

imagem em movimento. Outra ainda é ouvir o nome, com a imagem em movimento e o som da voz. Por fim, conversar um tempo com o Tício permitirá lembrar seu nome com muito mais facilidade.

Assim, estudar um fato histórico com nomes e datas em um livro sem fotos é bem diferente de assistir a um documentário sobre o fato ou visitar um museu onde existem objetos relacionados, enquanto ouvimos o guia explicar.

Diante disso, vale a pena buscar dados e experiências sensoriais mais completos possível sobre o que precisamos guardar na memória para as provas, e principalmente FAZER algo relacionado, estar envolvido na experiência.

Eis o resultado de uma pesquisa feita pela IBM e confirmada pelos correios do Reino Unido sobre a recordação:

| | DITO | DITO E MOSTRADO | DITO, MOSTRADO E EXPERIMENTADO |
|-----------------------------------|------|-----------------|--------------------------------|
| RECORDAÇÃO DEPOIS DE TRÊS SEMANAS | 70% | 72% | 85% |
| RECORDAÇÃO DEPOIS DE TRÊS MESES | 10% | 32% | 65% |

Fonte: Coaching para performance – John Whitmore

Também é importante saber que a memória está intimamente ligada às emoções, ou seja, desenvolver a inteligência emocional ajuda a melhorar a capacidade de memorização. O cérebro, em uma analogia mostrada no livro “Como usar o cérebro para passar em provas e concursos”, de William Douglas e Carmem Zara, na qual se compara o número de neurônios do cérebro a bits de informação, na proporção um neurônio por bit, tem uma capacidade de aproximadamente 11.641 Giga. Já segundo o matemático Yingxu Wang, professor da Universidade de Calgary, Canadá, o cérebro poderia armazenar 10 elevados a 8423 bits de informação, conforme

reportagem da Revista Superinteressante, edição nº 264. A questão reside, portanto, não somente em aprender como utilizar melhor seu “HD cerebral”.

Nosso cérebro adora rotinas, porque é onde vive em sua “zona de conforto”. Fazer sempre as mesmas coisas, interagir com as mesmas pessoas, andar pelos mesmos caminhos, fazer as mesmas atividades. Mas o que realmente desenvolve o cérebro é fazer coisas diferentes, sair da rotina, pois isso cria novas conexões neurológicas e conseqüentemente desafia o cérebro, ampliando sua capacidade. Por exemplo, se você é destro, experimente usar a mão esquerda para escovar os dentes ou para escrever, e se é canhoto, use a mão direita.

A “Neuróbica”, técnica encontrada no livro “Mantenha seu cérebro vivo”, ensina várias atitudes práticas e fáceis para ampliar as conexões neurológicas e melhorar a capacidade de memorização. Os exercícios “neuróbicos” devem preencher os seguintes requisitos:

- 1) Envolver um ou mais sentidos em um novo contexto, como por exemplo, se vestir com os olhos fechados ou ter uma refeição com a família em silêncio.
- 2) Concentrar a atenção nas coisas simples do dia, ainda que seja alterando o cenário, por exemplo, virando fotos da mesa de cabeça para baixo por um dia.
- 3) Transformar uma atividade rotineira em algo inesperado, como traçar caminhos diferentes ou fazer compras em um lugar diferente.

Alguns exemplos de exercícios neuróbicos, bastante simples: busque fazer algumas atividades utilizando outros sentidos, como caminhar em casa ou ligar o carro com os olhos fechados, tome um café da manhã típico de outro país, converse um pouco com o caixa do supermercado, altere a disposição dos objetos na mesa de estudos, caminhe descalço num

gramado, faça um *brainstorm* sobre criatividade nos estudos, ouça um tipo de música bem diferente do que está acostumado, faça leituras diferentes dos temas a que está habituado e das matérias que caem nas provas, comece a ir para o trabalho ou para os estudos por vários caminhos diferentes, etc.

Seguem alguns dados importantes sobre a memória:

- Deve-se atentar para a melhora nos três estágios principais: *aquisição, armazenamento e recuperação* de informações
- Metade da capacidade de memorização vem da genética, e metade é treino
- Ansiedade, depressão, obesidade e estresse prejudicam a capacidade de memorização
- O valor e o significado que atribuímos à informação influencia na escolha pelo cérebro das informações a serem armazenadas
- Exercícios aeróbicos aumentam a oxigenação do cérebro e, por conseguinte, a capacidade de memorização
- As associações de dados ajudam a recuperar informações – é uma forma de utilizar as “âncoras” neurológicas, conforme se vê mais adiante
- O bom sono é fundamental para a consolidação da memória, e pausas entre os estudos de um mesmo conteúdo, em intervalos crescentes, como intervalos de um dia, depois de uma semana, de um mês, ajudam na retenção de informações
- Alguns tipos de diversão, como jogo de xadrez, palavras cruzadas, tocar instrumentos musicais também colaboram no desenvolvimento da capacidade de memorização
- As saídas ao campo e o contato com a natureza, além de aliviar o estresse, ajudam a permitir ao cérebro um menor contato com a “avalanche” de informações do meio urbano, permitindo a utilização de mais espaço na memória

No anexo deste e-book, encontram-se nada menos do que *trinta e duas estratégias de memória*, retiradas da Apostila de “Neurolinguística Aplicada ao Ensino e à Aprendizagem” do INAP. Vale a pena conferir!

5.3 - Mapas mentais

Uma boa forma de organizar e memorizar informações é desenvolver a habilidade de trabalhar com os mapas mentais. Desenvolvidos pelo psicólogo Tony Buzan, ajudam em muito o cérebro a armazenar os dados. São feitos com o assunto principal em uma imagem no centro, com ramificações de assuntos secundários e ramificações de dados a eles ligados, mediante a utilização de cores, palavras e símbolos.

O “mapa mental sobre mapas mentais” seguinte também foi retirado da apostila do curso “Neurolinguística Aplicada ao Ensino e Aprendizagem”, do INAp - Instituto de Neurolinguística Aplicada:



Uma boa dica é procurar mapas prontos na internet, existem mapas mentais sobre muitos assuntos. Na preparação para as provas, melhor ainda é *criar os próprios mapas mentais*, cada vez mais detalhados, para cada disciplina, para cada assunto estudado, etc.

5.4 - Inteligência emocional

As emoções guiam nossas escolhas, nossas ações, nossa percepção. Somos “máquinas pensantes que sentem”. A inteligência emocional se refere a conhecer e administrar as próprias emoções, bem como conhecer e administrar as emoções dos outros, o que é necessário, uma vez que convivemos e interagimos com as pessoas cotidianamente. E a convivência traz uma série de reflexos emocionais, positivos ou negativos, conscientes ou inconscientes. A melhor forma de administrar as emoções é conhecê-las, tomar consciência de sua influência em nossas vidas.

“Quanto mais calmo o estado, mais fácil é pensar de forma racional. (...) A ansiedade de desempenho pode reduzir seu desempenho em 20 ou 30 por cento. (...) Acompanhe seu ritmo. Você se sente como se sente. E o estado de estar consciente de seu estado começará a mudá-lo por si só.” – Do livro “Manual de Programação Neurolinguística” de Joseph O’ Connor.

As “âncoras”, na definição da PNL, são estímulos sensoriais que evocam certos circuitos neurológicos e seus consequentes estados emocionais. Reagimos a âncoras externas e internas durante todo o tempo. Exemplos típicos de âncoras são a lembrança de uma pessoa quando sentimos um perfume ou de uma festa quando ouvimos uma música, quando lembramos da infância com o sabor da torta da avó, lembramos de um jogo ao ver um escudo de um time, etc.

Na medida em que os estados mentais têm um componente emocional indissolúvel, se conhecemos nossas reações às diversas âncoras, e/ou criamos novas âncoras, podemos controlar significativamente nosso estado emocional. E isto faz toda a diferença para a motivação na preparação para as provas, para a memorização do conteúdo, para o gerenciamento do estresse, para evitar o temido “branco” na hora da prova, etc.

A seguir, uma tabela para você exemplificativamente registrar algumas âncoras e suas respectivas respostas, de acordo com cada sistema representacional. Busque preencher a tabela com atenção, se possível testando cada um dos estímulos e as lembranças que eles trazem:

| | ÂNCORA | RESPOSTA |
|--------------------|--------|----------|
| VISUAL | | |
| AUDITIVA | | |
| CINESTÉSICA | | |
| OLFATIVA/GUSTATIVA | | |

5.4.1 - Técnica de relaxamento

O estado de atenção está intimamente ligado ao estado emocional. A seguir, a transcrição completa de uma poderosa técnica de relaxamento, extraída do livro Manual de Programação Neurolinguística, de Joseph O'Connor, para ajudá-lo a conhecer e controlar melhor suas emoções:

“Faça-se confortável, sentado em uma cadeira com os dois pés firmes no chão, ou deitado de costas. Não cruze as pernas ou os pés. Decida de antemão quanto tempo vai levar relaxando. Decida que voltará ao presente depois de passado certo tempo ou coloque um despertador para acordá-lo. Decida se vai relaxar ou se deseja que seu inconsciente seja criativo em um transe. Se quiser algumas idéias, então pensa na situação para a qual deseja respostas antes de começar a entrar em transe.

Respire fundo algumas vezes, prenda a respiração um pouco e expire duas vezes mais tempo do que levou para inspirar.

Comece por descrever três coisas que pode ver; por exemplo: ‘Enquanto estou aqui sentado, posso ver o padrão do papel de parede, posso ver o tapete no chão e a luz do sol entrando pela janela.’ Então descreva três coisas que pode ouvir; por exemplo: ‘Posso ouvir os sons dos carros na rua lá fora, posso ouvir o som de minha respiração e posso ouvir a voz da pessoa falando na sala ao

lado”. Por fim, descreva três coisas que pode sentir; por exemplo: ‘Posso sentir o peso de meus pés no chão, o calor de minhas mãos e a pressão da cadeira contra minhas costas”.

Então descreva duas coisas que pode ver, duas que pode ouvir e duas que pode sentir. Isso estabelece o ritmo de sua experiência presente.

Depois descreva uma coisa que pode ver, uma que pode ouvir e uma que pode sentir.

Agora feche os olhos e veja o quão preto você pode fazer seu campo visual ficar. Concentre-se em torná-lo o mais preto possível.

Sinta a parte de seu corpo que está mais confortável e imagine aquela sensação como se fosse calor se espalhando lentamente por todo seu corpo. Sinta aquele calor e aquele conforto se espalhando pelo seu corpo e relaxe.

Deixe que sua mente vagueie/imagine da maneira que quiser até que você decida voltar ao momento presente ou seu despertador o trazer de volta. Não importa se adormecer por alguns minutos. Se tiver dificuldade em dormir à noite, então esse é um meio excelente de superar esse problema.”

Agora, para desenvolver sua inteligência emocional, é só praticar!

6 – UMA BREVE CONCLUSÃO

Com a motivação certa (e permanente), um bom planejamento estratégico, desenvolvendo e cultivando as habilidades necessárias, e principalmente, conhecendo melhor você mesmo, você certamente vencerá a prova, seja ela qual for.

Evidentemente, este e-book não vai aprovar ninguém em prova alguma. Mas se você praticar as técnicas que aqui, de forma bastante rápida e resumida, buscamos reunir, alcançar sua aprovação é só questão de tempo.

Deixamos aqui, para concluir, uma frase do “guru” das provas e concursos, o Juiz Federal e autor de vários livros sobre como alcançar a aprovação, William Douglas: *“A mente é o primeiro e mais importante caminho para vencer na vida, de um modo geral, e nos concursos, de um modo particular.”*

Muita sorte, e que seu nome esteja na lista!

BIBLIOGRAFIA

BANDLER, Richard. **O que é Programação Neurolinguística?** Informativo O Golfinho. Disponível em <http://www.golfinho.com.br/artigospnl/oquepnl.htm>. Acesso em: 30 out. 08.

BRANDOLDT, Paulo Ricardo. Guia de estudo I: **PNL aplicada ao Coaching e à Liderança**. Vitória: Instituto de Sustentabilidade Ecológica – 2008

BRANDOLDT, Paulo Ricardo; Brito Filho, Antonio. Formação e Certificação em *Coaching*. **Apostila do Curso de Formação e Certificação em Coaching**. Indesp – Instituto de Desenvolvimento Pessoal. Vitória, 2008.

CAMPBELL, Joseph. **O herói de mil faces**. Trad. Adail Ubirajara Sobral. São Paulo: Cultrix, 1997.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional. A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

GOLEMAN, Daniel. **Trabalhando com a inteligência emocional**. Trad. M. H. C. Côrtes. Rio de Janeiro: Objetiva, 1998.

JUNG, Carl Gustav ... [et al] **O homem e seus símbolos**. [Concepção e organização Carl Gustav Jung]. Trad. Maria Lúcia Pinho. 2. ed. especial.- Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2008.

DOUGLAS, William; ZARA, Carmem. **Como usar o cérebro para passar em provas e concursos**. 4ª ed., Ed. Impetus, 2010.

KATZ, Lawrence C. **Mantenha seu cérebro vivo**. Sextante, 2000.

LAGES, Andrea; O'CONNOR, Joseph. **Coaching com PNL. O guia prático para alcançar o melhor em você e em outros: como ser um coach master**. Tradução Celso Roberto Paschoa. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2004.

LIMA, Tânia Pessoa de. **Psicologia junguiana na Educação: uma raridade**. In: Revista Educação – Biblioteca do professor - n° 8. Jung pensa a educação. Editora Segmento. São Paulo, 2008.

LOPES, Luiza. **Introdução à PNL**. 2007. Notas de aula.

MANCILHA, Jairo. **Apostila do curso PNL aplicada ao ensino e à aprendizagem**. Rio de Janeiro: Instituto de Neurolinguística Aplicada - INAP, 2007.

O'CONNOR, Joseph. **Manual de Programação Neurolinguística. Um guia prático para alcançar os resultados que você quer**. Rio de Janeiro: Quality Mark, 2003.

PACHECO, Gilson de Paula. **Apostila de Practitioner em Programação Neurolinguística**. Belo Horizonte, MG. Potencial, 2007.

PACHECO, Gilson de Paula. **Apostila de Master Practitioner em Programação Neurolinguística**. Belo Horizonte, MG. Potencial, 2007

SENA, Wander Luiz Pio de. **Gestão do tempo, produtividade e colaboração**. Disponível em: <http://www.oficinadanet.com.br/post/8587-gestao-do-tempo-produtividade-e-colaboracao>. Acesso em 21/07/2015.

WANG, Sam; AAMODT, Sandra. **Bem-vindo ao seu cérebro**. Cultrix, 2009.

WHITMORE, John. **Coaching para performance**. Rio de Janeiro, Qualitymark, 2006.

ANEXO – 32 EXCELENTES ESTRATÉGIAS DE MEMÓRIA

1. Pratique regularmente técnicas de relaxamento

Uma das maneiras mais eficazes de melhorar a memória pode ser relaxar conscientemente todos os músculos antes de aprender alguma coisa nova. Parece que o relaxamento muscular reduz a quantidade de ansiedade freqüentemente sentida por um pessoa tentando aprender algo novo. Em uma pesquisa na Universidade de Stanford, um grupo voluntário de 39 homens e mulheres (de 62 a 83 anos), foram divididos em dois grupos para fazer um programa de melhoramento de memória conduzido. Antes de começarem um curso de 3 horas de treinamento da memória, um dos grupos foi ensinado a relaxar seus grandes grupos musculares, enquanto o outro grupo foi, simplesmente, exposto a uma palestra sobre como melhorar sua atitude perante o envelhecimento. Os resultados do experimento mostraram que o grupo que foi instruído nas técnicas de relaxamento teve um desempenho 25% melhor que o outro grupo para lembrar o que aprendeu (nomes e rostos).

2. Ouça música clássica

Na Universidade da Califórnia, o Dr. Frances Rauscher e o Dr. Gordon Shaw, demonstraram em experimentos conduzidos no início dos anos 90, que pessoas expostas à música clássica, especialmente Mozart, demonstravam um significativo reforço nas habilidades de raciocínio espaço-temporal. Essa descoberta, rapidamente apelidada de “Efeito Mozart” tem despertado um grande interesse. Alguns eruditos, incluindo Don Campbell, autor do livro O Efeito Mozart, acredita que ouvir músicas clássicas pode também ajudar a memória e o aprendizado; no entanto, esta premissa ainda não foi comprovada empiricamente.

3. Valorize o poder das histórias

Nossa memória semântica vive num mundo de palavras. Ela é ativada por associações, similaridades ou contrastes. Histórias provêm um esquema ou script para ligar ou ancorar informações na nossa memória. Imagens concretas engajam nossas emoções e senso de significado fornecendo um contexto e pista para a nova informação. Contar histórias tem sido uma tradição nas culturas antigas para passar as lembranças e memórias de uma geração para a outra.

4. Apoie-se em estratégias mnemônicas

Adquira o hábito de usar ferramentas mnemônicas regularmente. Codificar sua memória de uma maneira sistemática é a melhor maneira de ter certeza que você vai lembrar. Algumas pesquisas demonstraram que pessoas que usam mnemônicos aprendem 2 ou 3 vezes mais do que aqueles que confiam nos seus hábitos normais de aprendizagem.

5. Escreva o que você quer se lembrar em detalhe

Há muito tempo, diários, catálogos, jornais e transcrições têm sido reconhecidos de grande ajuda para assegurar uma memória acurada. Escrever a descrição de uma experiência, imediatamente após ela ter acontecido, é a melhor maneira de lembrá-la em detalhes. Caixas de banco são treinados para fazer isto imediatamente após um assalto. Mesmo antes deles fazerem um relato para a polícia, já que pode ocorrer uma distorção de memória, por exemplo, simplesmente pela maneira como o policial faz uma pergunta ou por um comentário ouvido ao acaso. É exigido pela Marinha que os comandantes dos navios mantenham um diário de bordo da viagem. Além de deixar uma gravação sem contaminação, o ato de escrever, por si só, melhora a memória. Por isso é aconselhável escrever ou reescrever anotações de estudos e resumir um tópico com suas próprias palavras.

6. Organize seu pensamento

Impor uma ordem física na informação ou dar a ela uma estrutura lógica faz com que ela fique mais fácil de lembrar. Se você deseja se lembrar dos mamíferos da América do Sul, por exemplo, agrupe-os por cor, habitat, tamanho, a letra com que eles começam ou a ordem na cadeia alimentar. Organizar as informações para o cérebro pode fornecer um ponto de referência imediato para o seu resgate.

7. Use movimento para engajar o sistema corpo/mente

O movimento reforça a memória por fornecer uma âncora ou estímulo externo para conectar com o estímulo interno. Se você quer lembrar que “hola” significa olá em espanhol, toque sua boca com a ponta de seus dedos (como o gesto italiano para bom) e diga “hola”. Você acabou de associar um gesto físico conhecido com uma nova palavra. Quando você repetir o movimento lembrará da palavra. Pesquisas recentes sugerem que os NÚCLEOS DA BASE e o CEREBELO, duas áreas cerebrais que se pensava anteriormente estarem relacionadas apenas com o controle do movimento muscular, são importantes também na coordenação do pensamento. O movimento inicia o processo de memória exatamente como o sabor, cheiro e a visão o fazem.

8. Mantenha padrões de boa saúde

Saúde comprometida, incluindo condições não graves como gripe ou pressão alta, podem atrapalhar a memória. Um estudo demonstrou que num período de mais de 25 anos, homens com pressão alta perderam até duas vezes mais a habilidade cognitiva quando comparados com os de pressão normal. Por outro lado, um estudo da Universidade da Califórnia do Sul demonstrou que pessoas na faixa dos 70 anos tinham menos probabilidade de sofrer declínio mental durante um período de 3 anos se eles se mantivessem fisicamente ativos. Sono e nutrição adequados e

enriquecimento mental desempenham um papel-chave num estilo de vida com corpo/mente/memória saudáveis.

9. Quando sua memória lhe escapa, investigue-a

Você pode investigar uma memória “perdida” retrazendo seus passos, passando pelo alfabeto para ver se uma letra sugere uma pista, recapturando o humor em que você estava quando a memória foi formada ou, simplesmente, pensando sobre o contexto da memória que está tentando re-acessar.

10 - Use estratégias de ligação

Para lembrar itens de uma lista, ligue-os com uma ação imaginária. Por exemplo, visualize-os chocando-se, ficando grudados ou agindo como amigos. Coloque os itens abaixo, acima, dentro ou ao lado um do outro. Coloque-os dançando, conversando ou jogando juntos. Mesmo os antigos reconheciam a importância de ligar informações de forma a usar a imaginação e a ordem, muito tempo antes de nós termos evidências objetivas de que o lado esquerdo do cérebro se lembra de uma forma seqüencial, enquanto o lado direito se lembra de cor, ritmo, dimensões e abstrações. As ligações podem ser engraçadas, não reais ou ridículas; elas não têm que ser realistas ou razoáveis. Seja como for, você se lembrará com mais facilidade de uma associação concreta e orientada para a ação do que de uma associação abstrata.

11. Desafie a si mesmo

O cérebro produz substâncias químicas chamadas NEUROTRANSMISSORES que carregam mensagens entre as células responsáveis pela memória. A disponibilidade de tais neurotransmissores, incluindo a substância química construtora da memória, a ACETILCOLINA, parece aumentar nos cérebros que estão freqüentemente acostumados a enfrentar problemas e a resolver desafios. Estudos importantes conduzidos no final dos anos 60 pela Dra. Marian Diamond na Universidade da Califórnia em Berkeley, demonstraram que ratos colocados em ambientes enriquecidos desenvolveram uma rede mais complexa de dendritos do que ratos não desafiados. Talvez, isso ocorra porque pessoas com QIs altos, freqüentemente, têm um desempenho melhor nos testes de memória: Eles tem mais “ligações de memória” ou circuitos neurais disponíveis, demonstrando o efeito bola de neve da memória e o papel de ambientes enriquecidos.

12 - Durma adequadamente

Falta de sono, especialmente durante a fase de sonho (REM), pode reduzir a habilidade da pessoa de lembrar aprendizagens complexas. Uma pesquisa na Universidade de Lilly mostrou que a mente realmente depende do sono para reter na memória tarefas difíceis. Sonhos podem, de fato, servir como um reforço para a aprendizagem e lembrança; bem como um meio para processar as emoções –

separando o joio do trigo – e eliminando as informações desnecessárias dos circuitos sobrecarregados de sua memória. Alguns cientistas afirmam que uma redução de apenas 2 horas de sono pode atrapalhar a habilidade para lembrar coisas no dia seguinte.

13 - Coma alimentos leves, coma adequadamente e tome muita água

Prefira alimentos com baixo teor de calorias e gorduras. Os cientistas demonstraram que pessoas que fizeram uma refeição pesada de 1000 calorias antes de fazer teste de habilidade mental, cometeram 40% mais erros do que um grupo de pessoas que fizeram uma refeição leve de 300 calorias. Alimentos com baixo teor de gordura e alto teor de proteína são: galinha (sem pele), peixe, crustáceos e carne magra. Vegetais com baixo teor de gordura e bom teor de proteína são ervilhas e feijões. Produtos lácteos com baixo teor de gordura são queijo tipo Minas e cottage, leite desnatado e alimentos à base de soja. Tomar boa quantidade de água durante o dia ajuda a digestão, a respiração, aumenta a capacidade do sangue de carrear oxigênio e mantém a saúde das células.

14 - Exponha-se a estímulos novos

Alguns estudos mostram que as pessoas lembram melhor de coisas que são novas para os seus sentidos. Os estímulos não familiares podem desencadear a liberação de neurotransmissores que reforçam e ajudam na fixação da memória.

15 - Envolver as emoções

As emoções têm um tratamento privilegiado no nosso sistema de memória cerebral. Os estudos sugerem um aumento da memória para os acontecimentos associados com grandes emoções. As emoções negativas parecem ser lembradas mais facilmente, mas todas as experiências carregadas emocionalmente são mais facilmente lembradas que as neutras. *“Eu não consigo memorizar as palavras sozinhas; tenho que memorizar os sentimentos e emoções”.* Marilyn Monroe

16 - Divida as informações, especialmente os números

As informações são mais fáceis de serem lembradas quando quebradas ou divididas em padrões significativos; por essa razão, o número de telefone, CPF, número da conta bancária etc são divididos em subgrupos de 3 ou 4 dígitos.

17. Use rimas, acrônimos e acrósticos

18. Enfatize a memória dependente do estado

O que se aprende em um determinado estado mental ou circunstância externa, será melhor lembrado no mesmo estado ou circunstância. Então, se você toma café enquanto estuda para o teste, esteja preparado para tomar café durante o teste. Da mesma maneira, eventos tristes são mais facilmente lembrados quando você está triste e eventos alegres quando você está alegre.

19. Use sua modalidade preferencial de memória

Determine qual é a sua modalidade preferencial de memória e apoie-se nela. Aprendizes visuais beneficiam-se de fazer listas e desenhos. Aprendizes auditivos beneficiam-se em falar a respeito do que estão aprendendo e criar rimas e gingles. Todos nós somos aprendizes cinestésicos, o que significa que a nossa capacidade de aprender vai aumentar à medida que tocamos e manuseamos as coisas. Portanto, experimentos e experiências reais, excursões, movimentos e artes são extremamente benéficos para o processo da memória.

20. Interaja com o material para aumentar o significado

Dê significado à informação que você deseja lembrar encontrando uma relação entre o aprendizado novo e o anterior. Faça julgamentos pessoais a respeito dele e você dramaticamente aumentará suas chances de lembrá-lo. Resuma, reafirme, faça perguntas, desenhe, marque, dramatize, cante, faça uma piada sobre ele, manipule, discuta, faça um mapa mental.

21. Desenvolva a sua acuidade sensorial

A maioria das pessoas com boa memória tem boa percepção sensorial e sensibilidade. Quando você quer lembrar alguma coisa, faça uma pausa por um momento, se ligue e note (internamente ou externamente) o que quer lembrar a respeito da experiência.

22. Desenvolva uma atitude mental positiva

Troque a atitude de autocrítica como “Estou ficando muito velho para lembrar coisas como essas” para afirmações como “Se eu aplicar uma mnemônica para essa informação, aposto que posso lembrá-la”. Examine as suas dúvidas e bloqueios mentais. A maioria deles foi estabelecida sem uma base real ou produtiva quando você era muito jovem.

23. Pratique uma ação imediata

Procure fazer as coisas quando você se lembra delas. Se você quer dar um telefonema, faça-o agora. Se isso for impossível, faça um lembrete: deixe uma mensagem na secretária eletrônica, escreva um bilhete ou deixe o telefone celular num lugar visível.

24. Faça revisões intervaladas

Informações que são revisadas em 1 hora, 1 dia, 1 semana e 1 mês após o aprendizado inicial serão lembradas. Quanto maior a exposição de tempo a um conceito ou habilidade, mais firmemente ele será embutido na sua memória. O velho ditado *a prática leva à perfeição*, não valoriza muito a necessidade do corpo por feedback e correção no processo de aprendizagem. Faça revisões freqüentes como parte da sua rotina de aprendizagem.

25. Dê ao seu cérebro uma injeção de glicose

A glicose, um dos 3 açúcares simples (os outros 2 são frutose e galactose) é a fonte primária de energia para o cérebro. Se a glicose não estiver disponível na corrente sanguínea, o cérebro não pode operar com a sua eficiência máxima. Alguns estudos concluíram que ingerir açúcar durante ou logo antes de um novo aprendizado melhora a lembrança do novo material. Mais especificamente, a glicose é o componente do açúcar que provê este benefício. O perigo, porém, é comer muito açúcar. Algumas pesquisas relacionaram dietas muito ricas em açúcar com hiperatividade, dificuldade de aprendizagem, com obesidade e outros problemas. Bebidas diet que contêm aspartame não devem ser consumidas. Alguns problemas de saúde foram relacionadas com esse aditivo químico. A stévia, no entanto, não tem efeitos colaterais e parece ajudar no metabolismo do açúcar.

26. Faça exercícios regularmente

Além de melhorar a sua força física, os exercícios físicos ajudam a manter a sua memória funcionando bem ao assegurar um suplemento saudável de sangue e oxigênio no cérebro. Eles também estimulam a liberação de endorfinas (neurotransmissores do prazer), que aumentam a alegria, que é um ótimo precursor para uma boa aprendizagem e boa retenção.

27. Evite sedativos e substâncias que induzem sonolência

Tudo que seda o cérebro incluindo álcool, benzodiazepínicos (usados para tratar ansiedade) e muitas drogas “recreacionais” impedem o cérebro e a memória de trabalharem com eficiência máxima. Se você quer relaxar, coma alimentos ricos em carboidrato, que estimulam a produção de triptofano e agem como um sedativo natural.

28. Lembre-se do princípio: início e fim

Preste atenção redobrada às informações apresentadas no meio de uma sessão de aprendizagem, devido à tendência natural do cérebro de lembrar, com mais facilidade, o que é apresentado no início e no final.

29. Tome consciência dos seus ritmos ultradianos

Nossa mente e nosso corpo operam na base de um ciclo de atividade-reposo de 90 a 120 minutos. Esse ciclo é conhecido como ritmo ultradiano. Nosso desempenho mental, bem como outras funções como sono, controle de estresse, dominância cerebral e atividade do sistema imunológico, estão diretamente ligadas a esse ciclo básico. Para aumentar o desempenho da memória nós precisamos prestar atenção às variações nos nossos ritmos ultradianos. As tarefas que exigem muita demanda, devem ser realizadas quando estamos na fase ascendente do ciclo. As tarefas que exigem menos demanda física ou mental podem ser realizadas quando estamos na fase descendente.

30. Use a imaginação ativa

Visualizar informações abstratas com imagens concretas é a base para muitas ferramentas mnemônicas. Uma estratégia que incorpora o uso da imaginação é tirar uma foto imaginária de algo que você queira lembrar: focalize, dispare e diga “essa lembrança vale uma comemoração”. Uma outra maneira é visualizar algo tranqüilizante e desejável que ajuda a relaxar. Um estado de relaxamento alerta é o melhor para aprender. O uso de imagens tem mostrado mudanças na química corporal e nos dá mais controle corpo-mente. Dê à imaginação permissão para criar maneiras divertidas, bem humoradas, absurdas e surreais. Essas imagens terão o poder de permanecer. Faça-as coloridas, em 3 dimensões, em movimento, orientadas para a ação, realistas ou ficcionais. A imaginação é só sua. O que chega a ela é organizado e, portanto, uma poderosa pista para recuperá-la mais tarde.

31. Use locais como cabides

Associe o que você quer lembrar a partes de seu corpo ou cômodos da sua casa. Faça isso: determine dez coisas que você queira lembrar e associe a primeira da lista ao topo da sua cabeça. Desça para os olhos, nariz, boca, garganta, peito, barriga, nádegas, quadris, coxas etc, ligando pedaços da informação a cada local com uma associação imaginativa. Quando você quiser lembrar de cada informação os locais serão um gatilho para a memória.

32. Dê ao seu cérebro tempo para descansar

Para funcionar bem, o cérebro precisa de descanso para a consolidação da memória. Se não der ao cérebro um descanso, com intervalos regulares, você pode continuar a estudar, mas tem grande chance de diminuir muito o rendimento da aprendizagem. O tempo de descanso é imperativo e varia em número de vezes e extensão, dependendo da complexidade e da novidade da informação, bem como da experiência prévia da pessoa com a informação. Uma regra boa é fazer de 3 a 10 minutos depois de cada 10 a 50 minutos de estudo ou aprendizagem.

Fonte: Apostila de Neurolinguística Aplicada ao Ensino e à Aprendizagem – Instituto de Neurolinguística Aplicada