

CURSO PRÁTICO DE MEMORIZAÇÃO



TREINE SEU CEREBRO
PARA GRAVAR INFORMAÇÕES
ATÉ 10 VEZES MAIS RÁPIDO!

Isabella Cunha

Índice Remissivo

Sobre o livro	3
Prefácio	5
Sobre a Autora	6

Sobre o livro

A autora traz dicas valiosas que irão auxiliar você a ter boa memória, que é importante tanto para a vida pessoal, como para a vida profissional. Imagine como exemplo estudantes que têm que estudar livros e apostilas para provas. Caso eles não gravem as informações na memória, com certeza terão problemas futuros.

Para melhorar a capacidade de memorização e conseguir gravar, com rapidez e eficiência, instantaneamente qualquer informação, existem truques fáceis e eficazes que serão abordadas neste manual.

Autor

Isabella Cunha

Editor

ASDRS Concursos

© 2016 ASDRS Concursos

Primeira edição, 2016

São Paulo - SP

Este livro pode ser adquirido por educação, negócios, vendas ou uso promocional. Edição on-line também está disponível para este título. Para mais informações, contacte o nosso departamento de vendas corporativas / institucionais: asdrs@uol.com.br

Embora toda precaução tenha sido tomada na preparação deste livro, a editora e os autores não assumem nenhuma responsabilidade por erros ou omissões, ou por danos resultantes da utilização das informações aqui contidas.

Prefácio

Já imaginou esquecer a senha do cartão de crédito bem na hora de pagar uma compra? O estresse e correria do dia a dia podem prejudicar sua capacidade de memorização. Para combater esse problema, a primeira dica é procurar atividades relaxantes. O segredo para o bom funcionamento da mente é a sensação de estar bem com o corpo inteiro.

Além das técnicas que serão aqui apresentadas, quem quiser ter boa capacidade de memorização, deve estar bem consigo mesmo: “O pensamento e a memória funcionarão melhor quando a pessoa estiver em boas condições de saúde e, principalmente, descansada.”

Sobre a Autora

Isabella Cunha é psicóloga, escritora, professora de Memorização, Técnica de Aprendizagem e planejamento de estudos. Sua experiência com concursos públicos já contabiliza doze anos de contribuições em diversas áreas. Ela também é um colaborador regular de diversos cursos para concursos.

MEMORIZAÇÃO

QUE MÉTODO É ESTE? ... POR QUE FUNCIONA?

Se você espera encontrar fórmulas, teorias e termos técnicos complicados nesta REPROGRAMAÇÃO DA MEMÓRIA, vai ficar desapontado. Ela foi elaborada de modo simples, fácil de ser compreendido até mesmo por crianças. Porém, essa simplicidade não diminui o valor do método, que está baseado em técnicas dinâmicas. Elas são usadas desde a antiguidade, conhecidas e empregadas pelos sábios daquela época, até as mais recentes, de efetividade comprovada e postas em prática por quantos se dispuseram – e conseguiram – adquirir uma MEMÓRIA PRODIGIOSA.

Ela está norteada por sistemas simples, com base na ATENÇÃO, OBSERVAÇÃO e ASSOCIAÇÃO. Quer um exemplo?

Dirigindo seu próprio carro, ou usando veículo coletivo, você precisa estar atento para os sinais de trânsito (principalmente agora, com o valor das multas e a perda de pontos, em cada infração). Então responda: A luz de cima do farol de trânsito – sinaleira – é vermelha, ou verde?

Você vê este sinal dezenas de vezes por dia... No entanto, está em dúvida? Se isso está ocorrendo é demonstração de que você **vê**, mas não **observa**. A luz de cima é vermelha. O que? Você sabia? Ótimo! Parabéns! Isso significa que, diferentemente da maioria, você vê e observa.

Esta reciclagem vai mostrar como usar – de modo mais efetivo – o método de **observação**. Vai mostrar também como usar o sistema de **associação**, para **registrar** o que você vê.

Por ser impossível lembrar de algo que não se observou, é necessário associá-lo, na mente, a algo já conhecido ou de que nos lemos, para fazer a **ligação**.

Com relação à memória, a associação é o processo de ligar duas ou mais coisas entre si. Eis alguns exemplos:

“MILHARES DE SOLDADOS SIMULAM RETOMADA E FALHAM”

Esta frase lhe diz alguma coisa? Se você estuda, ou já estudou música, deve ter associado a frase às linhas da Pauta, na clave de sol. As notas MI, SOL, SI, RÉ e FÁ não sugerem a criação de uma imagem mental, mas a frase “**MILHARES DE SOLDADOS SIMULAM RETOMADA E FALHAM**”, possui sentido conhecido e fácil de ser mentalmente visualizado, por associação. A informação nova – as notas musicais que você deseja memorizar – associa-se a uma situação que já lhe pode ser conhecida ou que você tem condições de visualizar mentalmente.

“FAZENDEIRO LATINO DOMINA MILHÕES”

Esta frase pode indicar os espaços da pauta: FÁ, LÁ, DÓ e MI.

É uma frase fácil de ser memorizada e que lhe dá segurança, sempre que precisar da informação.

Prezado cliente:

A capacidade de memorizar rostos, nomes e fatos, é um trunfo valioso, um dos atributos mais importantes para o sucesso e riqueza na vida profissional.

A boa memória é também fundamental na vida social, pois é o caminho mais curto e seguro para se travar boas amizades, para conquistar a admiração dos amigos e a popularidade de poder e felicidade.

Estudos e pesquisas afirmam que não existe memória fraca. O que existe é memória treinada ou destreinada. Não há limites para a capacidade de memorização, como você mesmo vai constatar ao fazer essa reciclagem de memória. Vai notar também que os exercícios e testes aqui mostrados, além de fascinantes e variados, serão de enorme ajuda para você.

Dentro de poucas semanas, poderá gabar-se de haver adquirido uma memória poderosa, se seguir corretamente as instruções e fizer todos os exercícios recomendados.

Cônscia de sua responsabilidade ao lançar no mercado esta ferramenta para tornar mais efetiva e dinâmica a sua vida. A PERSONAL INDÚSTRIA, COMÉRCIO E EXPORTAÇÃO LTDA. coloca ainda à sua disposição, o DEPARTAMENTO DE ATENDIMENTO A CLIENTES, para esclarecer qualquer dúvida que, porventura, venha a ter.

Através de carta ou telefone, entre em contato conosco, na medida em que for desenvolvendo seu programa de MEMORIZAÇÃO. Dê seu testemunho, pois ele é muito importante para que possamos tornar cada vez mais efetivo este programa. Estamos aqui para ouvir seu depoimento ou esclarecer possíveis dúvidas que porventura venha a ter.

Conte conosco.

1^a ETAPA

ATENÇÃO, OBSERVAÇÃO E ASSOCIAÇÃO.

A verdadeira arte da memorização é a arte da atenção.

Samuel Johnson

Muita gente confunde *memória fraca* com *distração*. Ambas são coisas diferentes, embora andem de mãos dadas. Pessoas dotadas de excelente memória podem ser distraídas. Você deve conhecer alguém que coloca os óculos na testa e perde um tempo enorme tentando encontrá-los. Isso é distração. Geralmente tenta-se justificar essa falha alegando memória fraca devido a excesso de trabalho, poucas horas de sono, preocupações e coisas assim. Aquele que se contenta com isso pode não ver razões para mudar. Contudo, ser motivo de caçoadas e chacotas por parte de parente e amigos não deve ser agradável para ninguém.

Se você adquiriu este programa de reciclagem em memorização e pretende fazê-lo por razões mais fortes do que simples curiosidade, precisa levar a sério as informações que vai receber e mostrar determinação ao fazer os exercícios que serão propostos. Só assim terá chances de desenvolver uma memória fabulosa.

Alguns estudam técnicas de memorização, lêem livros sobre o assunto e até contratam professores para avaliar-lhes a memória, e depois *esquecem* de pôr em prática o que aprenderam. Então argumentam que são velhos demais para aprender.

É importante considerar que as habilidades são regidas por leis. A primeira estipula:

Toda habilidade desenvolve-se com a prática, até as respostas se tornarem automáticas e instintivas.

A segunda lei determina:

A habilidade deteriora-se quando não é aplicada, acabando por perder-se, se negligenciada.

Edward Lee Thorndike, psicólogo norte-americano, autor de trabalhos sobre dificuldades na aquisição de conhecimentos, autoridade em educação de adultos, declarou: *A idade não é empecilho para a aprendizagem de novas profissões ou qualquer coisa que se queira fazer, em qualquer etapa da vida.* De fato, quando se quer aprender algo, encontra-se o caminho para isso.

Costuma-se dizer que *Querer é Poder*. Isso é verdadeiro, porém o mesmo adágio – quando expresso no idioma inglês, mostra maior determinação: *Where there's a wish, there's a will*, que em tradução livre pode ser interpretado como **Onde há um desejo, há um meio de realização**, pois é preciso estar-se determinado a vencer os obstáculos para alcançar o objetivo proposto. Então, e só então, adquirimos o poder, aquela força indestrutível que leva à realização. Portanto o provérbio *Querer é Poder*, ficará melhor colocado quando enunciado como *Poder é Querer*, pois somente aquele que realmente tem o **querer** conhece os meios que despertam o poder de alcançar tem a força.

ATENÇÃO

Na realidade, a distração nada mais é do que falta de atenção. Se você coloca o lápis atrás da orelha e depois não consegue encontrá-lo, isso é mera falta de atenção. É sinal de que aquele gesto não foi suficientemente importante para ser registrado em seu cérebro. Para evitar isso, basta usar associações conscientes e atenção no que faz. Você sabe que pode e que é fácil fazer isso. Mas se ainda não tem idéia de como conseguir essa *proeza*, este programa vai ensiná-lo a fazer isso.

Neste ponto você pode estar pensando: *Tudo bem, mas como eu vou lembrar das associações que faço?*

No início vai realmente precisar de muita atenção e observação, ao fazer as associações. É para conseguir isso que você está fazendo essa programação. Aliás, é por essa razão que esta etapa leva o título que tem: ATENÇÃO, OBSERVAÇÃO E ASSOCIAÇÃO. Ao ver os resultados acontecerem logo nas primeiras experimentações, esses mesmos resultados servirão de incentivo para fazê-lo continuar. Você vai perceber que os olhos não podem ver quando o cérebro está ausente. E ele por certo não está presente quando você larga mecanicamente as coisas em qualquer lugar. A atenção leva você a pensar naquilo que está fazendo, durante frações de segundo. Isso é o bastante para que seu cérebro marque presença e dê atenção ao que você está realizando. Aí os olhos vêem o que foi feito e o cérebro registra a *proeza*.

Na próxima vez que puser o lápis atrás da orelha, faça uma associação entre os dois. Veja mentalmente o lápis sendo encaixado atrás da orelha ou visualize duas mãozinhas destacando-se da orelha para segurar o lápis. Isso é ridículo? Pois é assim que deve ser. Quanto mais ridícula ou absurda a associação, mais fácil será se lembrar dela. Adiante vamos ver por quê.

Platão, filósofo grego, discípulo de Sócrates, cuja filosofia ou baseada na verdade – por não estar, segundo ele, nos fenômenos passageiros, mas nas idéias – dizia, já alguns séculos antes de Cristo: *Todo conhecimento não passa de lembrança*.

Cícero, advogado, político e orador latino, afirmou: *A memória é o tesouro e a guardiã de todas as coisas*.

Você não conseguiria acompanhar este raciocínio se não se lembrasse das 26 letras do alfabeto.

Sem a memória, sem a capacidade de reter conhecimentos e fatos, seria impossível agir baseado em experiências anteriores. Cada momento da existência, ou qualquer coisa que se fizesse, teria de partir do nada, do zero. Tudo o que fazemos só é possível graças à memória. Na maioria das situações que enfrentamos são as experiências passadas que nos ensinam **como** e **o que** fazer. O conhecimento acumulado elimina o longo caminho da tentativa e erro, mostrando o modo certo de fazer cada coisa.

As antigas civilizações utilizavam-se de sistemas de memória para quase tudo, e é de se estranhar que esses sistemas não sejam conhecidos e aplicados, hoje, pela maioria das pessoas. Os poucos que descobrem como treinar a memória acabam se surpreendendo com a imensa capacidade de lembrar, que adquirem. E com os louvores que passam a receber de todos.

Alguns filósofos tentaram classificar os tipos de correlação, de acordo com as quais as impressões mentais são revividas. Após concluída a tarefa, perceberam que as mesmas descobertas já haviam sido feitas 2.000 anos antes, pois Aristóteles, filósofo grego (384 a.C a 322 a.C) fundador da Escola Peripatética (*) – que procurava mostrar a natureza toda como um enorme esforço da matéria para elevar-se até o pensamento e a inteligência – já havia estudado e classificado as leis de associação, reduzindo-as a três: contigüidade em tempo e espaço, semelhança e oposição.

Augustin de Hippo já havia afirmado a mesma coisa. Sir William Hamilton, filósofo escocês, assim se pronunciou a respeito: *Pensamentos que já coexistem na mente, permanecem associados para sempre*. Para Sir William, essas leis poderiam ser reduzidas a duas: Lei da Simultaneidade e lei da Semelhança. Na Lei da Simultaneidade ele incluía a Sucessão Imediata, no tempo. Na Lei da Afinidade – ou Semelhança – todas as outras formas de associação.

(*) PERIPATÉTICO – Esse nome provém do fato de que ele costumava ministrar suas aulas passeando nos jardins do Liceu, onde lecionava.

PERIPATETISMO – que gosta passear; que ensina passeando. Em sentido figurado, aquele que é exagerado nos gestos e na expressão facial. (Pequeno Dic. Encyclopédico Koogan Lalousse)

INCONSCIENTE COLETIVO

Estudos antigos, estreitamente relacionados à memória são coerentes com a teoria do *Inconsciente Coletivo*, de Carl Gustav, psiquiatra e psicólogo suíço contemporâneo, um dos fundadores da psicanálise. Ele afirmou: tudo o que julgamos haver criado ou descoberto já preexistente em nódulos de energia. Ao laborarmos a fundo sobre um assunto, criamos condições de entrar em harmonia com a onda energética pertinente a esse assunto, gerando a possibilidade de captar o conhecimento contido no nódulo correspondente. Ele afirma ainda que o estado de magia gerado nesse instante só ocorre quando permitimos que a mente entre em total estado de relaxamento.

Como exemplo, cita: a experiência de Isaac Newton, matemático, físico, astrônomo e filósofo inglês, que achou a pista para as Leis da Atração Universal quando, ao repousar debaixo de uma macieira, observou a queda de uma maçã; de Arquimedes, sábio da antiguidade, que descobriu a Lei da Flutuação dos Corpos – Conhecida como O Princípio de Arquimedes – enquanto tomava banho; de Thomas Alva Edison, físico norte-americano que, após pesquisar exaustivamente, encontrou o elo que faltava para a descoberta da fórmula da lâmpada incandescente, ao despertar de um cochilo.

Estas informações, aparentemente inócuas com relação ao estudo que estamos fazendo, na realidade têm muito a ver com memória. Primeiro porque tudo isso é conhecimento que pode e deve constar de nosso arquivo de informações. Segundo, porque, nos exemplos dados – e numa infinidade de outros – o que levou esses homens a um resultado vitorioso em suas descobertas foi o uso correto da Atenção, Observação e Associação, em seu modo de pensar e em seu trabalho.

Observação:

A afinidade de pensamentos está ligada a objetos semelhantes ou parcialmente iguais. Quando pensamos em Alexandre, lembramos de César. Uma anedota puxa outra, etc. Todas as idéias que são propriedades de uma mesma mente, estão – direta ou indiretamente – associadas. Não fosse assim, elas seriam isoladas e inúteis. Portanto, é falsa a idéia que se tem de MEMÓRIA FRACA. Não existe má memória. O que existe é MEMÓRIA TREINADA ou não.

Quase toda memória destreinada é unilateral, ou seja: não está ainda capacitada a coordenar fatos. Há pessoas que se lembram de nomes e rostos mas esquecem, por exemplo, números de telefones. Outras gravam números com facilidade mas não conseguem recordar o nome das pessoas com quem precisam falar.

Alguns têm memória retentiva boa, mas lenta. Só conseguem registrar uma informação horas ou dias depois, quando ela já deixou de ser importante. Outros são incapazes de retê-la além de um curtíssimo período de tempo.

Ao aplicar os sistemas aqui expostos você obterá MEMÓRIA RÁPIDA e RETENTIVA para tudo o que desejar.

A maioria das coisas que você memorizou até hoje estava inconscientemente associada a algo já conhecido ou do qual tinha lembrança. Este treinamento vai ajudá-lo a associar tudo o que quiser, usando o método de OBSERVAÇÃO. Quando aprender a fazer isso, terá adquirido uma memória treinada. O sistema aqui mostrado vai servir de auxílio à sua memória normal ou real. É sua memória real que faz o trabalho para você. Há uma sutil diferença entre memória treinada e memória real. À medida em que utilizar este sistema, a diferença começará a desaparecer. Este é um aspecto positivo desta reciclagem. Após usar por algum tempo este método, de modo conscientemente dirigido, ele se tornará automático e você passará a usa-lo instintivamente.

Vamos fazer um teste para verificar seu atual poder de observação.

Sem olhar o relógio, responda: o número 6 do seu relógio de pulso é um algarismo arábico ou romano? Pense um pouco, antes de responder. Decida sobre a resposta como se fosse realmente importante acertar.

Então... já tem a resposta? Agora olhe para o relógio e confira. Respondeu corretamente? Tudo acertado, ou não, você olhou o relógio para verificar, certo? Então é capaz de dizer qual a hora exata que marcava? Provavelmente, não! No entanto você olhou o relógio há

apenas alguns segundos! Mais uma vez, você olhou mas não viu. Não observou. Faça essa experiência com os amigos. Note como quase todos olham mas não observam.

Tomamos algum espaço e nos alongamos falando sobre observação, dada a importância que ela tem, no treino da memória. Agora vamos entrar em outro assunto que é também elemento de grande importância neste nosso treinamento. É a...

...ASSOCIAÇÃO

Só se consegue lembrar de alguma coisa que tenha sido observada antes. Depois é preciso associa-la, na mente, a algo que já conhecemos e de que nos lembramos. No que diz respeito à memória, a associação consiste simplesmente, em duas ou mais observações, ligadas umas às outras. Quando conseguimos lembrar de algo, isso se deve ao fato de que, inconscientemente, o associamos a outro fato qualquer.

Você já deve ter visto ou ouvido algo que o fez estalar os dedos e dizer:...*isso me lembra...* Então você se lembrou de alguém, de um fato ou de algum assunto. O que você viu ou ouviu, pode não ter relação alguma com aquilo de que se lembrou. Contudo, os dois fatos estavam ligados na sua mente.

Você é capaz de fazer, de memória, um desenho que se pareça com o mapa da Inglaterra, da China, ou do Japão? Da Inglaterra, até pode ser, mas se você conhecer a frase do grande poeta brasileiro, Castro Alves, ao dizer: *A Inglaterra é um navio que, Deus, na mancha ancorou.* Se observar bem, poderá ligar rudimentarmente a figura do mapa daquele país às linhas de contorno de um navio. Mas... e quanto à china? Ou o Japão, que é formado por um emaranhado de ilhas? Aí fica difícil, não é? Mas... se mencionarmos a Itália, você e 95% das pessoas dirão, por ASSOCIAÇÃO, que lembra a figura de uma bota. Alguma vez você ouviu dizer, ou observou, que o contorno do mapa da Itália se assemelha a uma bota. O fato novo – o mapa da Itália – foi associado ao fato conhecido – a bota. A simples associação consciente ajuda facilmente a memorizar informações abstratas, conforme o exemplo que acabamos de dar. Através de sistemas e métodos vamos mostrar como aplicar os princípios e idéias de associações conscientes, para memorizar nomes, rostos, objetos, fatos, números, idéias, textos, etc.

Vamos agora a mais um rápido teste ligado a observação e associação. Vamos lá? Preste bastante atenção:

Você está dirigindo um ônibus que leva 50 pessoas. No primeiro ponto, 10 pessoas sobem e descem 17. No ponto seguinte, 5 pessoas entram e saem 10. Nas duas próximas paradas descem 5 passageiros de cada vez, entrando 3 em uma, e nenhum na outra. O motor do ônibus começa a falhar e ele pára. Com a demora, alguns passageiros resolvem seguir a pé; são em número de 10. Após o conserto, o ônibus segue viagem e chega ao ponto final, onde todos os passageiros descem.

Agora, sem reter o parágrafo, você vai responder a duas perguntas. Se lhe perguntássemos quantas pessoas desceram do ônibus no ponto final, você provavelmente responderia de imediato. Portanto a primeira pergunta é: quantas paradas fez o ônibus, no total?

Poucos acertam essa resposta, por imaginarem que somente o número de paradas fosse importante, não consideraram esse detalhe.

Vamos agora à segunda pergunta. Mesmo que tenha acertado a primeira, temos sérias dúvidas de que acerte esta. Apenas uma ou duas pessoas em cada cem conseguem isso. Sem tornar a ler o parágrafo, responda: - Qual o nome do motorista do ônibus?

Tente isso com os amigos e verá que raramente alguém acerta. Pelo fato de que memória, observação e atenção andam juntas, é impossível lembrar de qualquer coisa que não se observa. É extremamente difícil observar ou lembrar de algo que não se está interessado em memorizar. Isso leva a uma regra óbvia. Para melhorar sua memória obrigue-se a ficar interessado e a observar qualquer coisa que deseje recordar. Para isso, use a ATENÇÃO.

E então? Já descobriu o nome do motorista? Como dissemos, poucas pessoas conseguem acertar. Na verdade, é mais uma questão de ATENÇÃO e OBSERVAÇÃO. Dissemos, na formulação do teste, que VOCÊ estava dirigindo um ônibus que levava 50 pessoas. A resposta, portanto, é seu próprio nome. Você estava dirigindo o ônibus.

Se atacar com confiança qualquer empecilho da memória, com o pensamento de que VAI LEMBRAR, certamente conseguirá. A memória é como um funil. Cada vez que pensa ou diz coisas como: *Tenho péssima memória. Nunca consigo lembrar de nada*, ou outros pensamentos dessa espécie, é como se estivesse colocando um pedregulho no gargalo do funil. Por outro lado, se pensar ou ficar repetindo coisas do tipo: Tenho ótima memória, Sempre me lembro de tudo o que precisa ser lembrado, e coisas positivas como essas, estará retirando, um a um, esses pedregulhos e evitando que outros caiam no gargalo.

É, pois, importante – para você próprio – que se habitue a confiar na sua memória e que pense sempre positivamente sobre ela. Para isso existem métodos de reciclagem, como este que é ministrado pelo sistema AUDIOTUTORIAL, onde o texto gravado é correlato ao impresso no manual. É quase como ter um professor particular ao seu lado. Imagine que estou pessoalmente junto de você, dando-lhe todas as instruções e orientando-o tempo todo. Quando não compreender alguma coisa ou quiser revisar qualquer parte do programa, pare e torne a ouvir a informação que não entendeu. Você irá tão rápido quanto desejar e poderá repetir qualquer parte que julgar necessária.

No decorrer deste treinamento você será solicitado a fazer diversos exercícios com o som desligado. Sempre que isso acontecer, eu direi: *Faça isso agora. Desligue o som*. Haverá então uma pausa de alguns segundos. Quando terminar o exercício solicitado, ligue novamente o som e volte ao texto impresso.

Lembre-se: você tem ótima memória. Precisa apenas treina-la corretamente. Um bom método para conseguir isso é fazer todos os exercícios solicitados. Portanto, siga as instruções para, dentro de algum tempo, estar usufruindo de uma fantástica capacidade de memorização.

Já a partir da segunda etapa você estará aumentando extraordinariamente sua capacidade de memorizar, através de exercícios práticos. Vai notar que o resultado de cada exercício aparece logo após concluir-lo. Isso significa que você estará tirando proveito desses

benefícios a partir do primeiro exercício. Para tanto, ele deve ser feito com atenção e ser repetido tantas vezes quantas necessárias, até você admitir que já tem domínio sobre aquela prática.

Falamos sobre a necessidade de atenção. Como estaremos trabalhando quase exclusivamente com imagens mentais, a CONCENTRAÇÃO, que vai ser tratada na próxima etapa, também será de grande valia para você obter resultados. Os exercícios devem ser realizados sem interrupção.

Antes de passar para a próxima etapa, verifique como está sua memória, realizando os testes que se seguem. Note que eles apresentam algum grau de dificuldade para quem ainda não tem memória treinada. Se seu índice de acerto for baixo, não desanime. Isso significa apenas que é hora de levar a sério a reciclagem que está iniciando, sem desanimar. Ao longo do treinamento volte a fazer os mesmos testes e constate que vai resolve-los com facilidade.

Agora, vá fazer os exercícios. Ou deixe isso para amanhã, se preferir. Apenas, não deixe de faze-los.

Logo que confirme a real eficiência deste programa, indique-o a familiares e amigos, pois a divulgação deste material será feita principalmente por pessoas que, como você, tiveram a oportunidade de conhecê-los. Faça agora os exercícios das páginas seguintes.

TESTE UM

Leia apenas uma vez o nome dos 16 objetos da lista que se segue. Em seguida, procure escrever-los sem tornar a olhar o texto. Você deverá fazê-lo exatamente na ordem em que aparecem aqui. Lembre-se de que, se esquecer uma única palavra errará as seguintes, pois não estarão na seqüência exata.

LIVRO, CINZEIRO, VACA, CASACO, PERSIANA, FRIGIDEIRA, RELÓGIO, ÓCULOS, FÓSFORO, GILETE, MAÇÃ, BOLSA, MAÇANETA, GARRAFA, MINHOCA e POSTE.

Resultado: Acertei _____ palavras, na seqüência certa.

TESTE DOIS

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

1 _____	6 _____	11 _____	16 _____
2 _____	7 _____	12 _____	17 _____
3 _____	8 _____	13 _____	18 _____
4 _____	9 _____	14 _____	19 _____
5 _____	10 _____	15 _____	20 _____

TESTE TRÊS

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

Resultado: Acertei _____ dígitos.

TESTE QUATRO

Um baralho comum tem 52 cartas. Examine esta lista de 47 cartas e descubra quais são as 5 cartas que não estão na lista.

VALETE DE COPAS	ÁS DE COPAS	REI DE COPAS
SETE DE OUROS	DEZ DE PAUS	OITO DE PAUS
DAMA DE PAUS	SETE DE ESPADAS	SETE DE PAUS
DOIS DE OUROS	VALETE DE ESPADAS	TRÊS DE ESPADAS
NOVE DE COPAS	SETE DE COPAS	DAMA DE COPAS
TRÊS DE OUROS	DOIS DE ESPADAS	ÁS DE PAUS
NOVE DE ESPADAS	QUATRO DE PAUS	CINCO DE COPAS
TRÊS DE COPAS	NOVE DE PAUS	DEZ DE OUROS
OITO DE ESPADAS	CINCO DE ESPADAS	ÁS DE ESPADAS
SEIS DE OUROS	VALETE DE OUROS	REI DE PAUS
OITO DE COPAS	SEIS DE ESPADAS	QUATRO DE ESPADAS

DAMA DE ESPADAS
SEIS DE COPAS
REI DE OUROS
OITO DE OUROS
CINCO DE OUROS

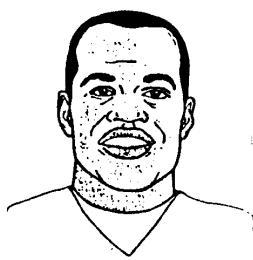
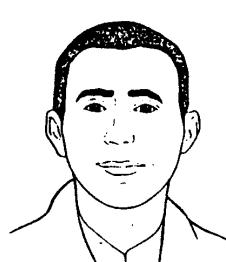
TRÊS DE PAUS
QUATRO DE COPAS
DEZ DE COPAS
CINCO DE PAUS
DOIS DE COPAS

VALETE DE PAUS
DEZ DE ESPADAS
DAMA DE OUROS
DOIS DE PAUS

Faltam as seguintes cartas: _____

TESTE CINCO

Olhe, por cerca de 5 minutos, para os 15 rostos e nomes da página adiante e procure memorizar os nomes e as fisionomias. Depois, vire a página e escreva, debaixo de cada rosto, o nome respectivo.



Resultado: Acertei ____ nomes.

2^a ETAPA

CONCENTRAÇÃO

O aluno escreveu na prova? “Só Deus sabe as respostas”. O mestre observou: “Deus fica com 10 e você com zero”.

Primeiro vamos ver a origem da palavra. Ela começa com o prefixo **CON**, que designa contigüidade, complemento. **CENTRAÇÃO** é o ato de atingir o centro. Portanto, CONCENTRAÇÃO quer dizer: convergir para um centro, reunir a atenção para um mesmo ponto. Isso torna mais densa, mais forte e mais ativa a atenção.

Concentrar é dirigir a atenção, o sentimento, a determinação, de modo intenso e exclusivo, para um alvo ou objetivo.

Já temos o significado da palavra. Vamos ver agora, como alcançar esse estado.

* * * * *

A palavra inglesa *goal* significa objetivo, meta. Por esse motivo, as traves – debaixo das quais se posiciona o goleiro, nas partidas de futebol – têm o nome de meta. O objetivo do jogo é fazer a bola chegar ao fundo da meta adversária.

Quando o jogo é transmitido pela TV, o torcedor entra em estado de total concentração, principalmente através do olhar e da audição. Se o jogo é transmitido pelo rádio, ele se concentra através da audição e da imaginação criativa. Faz isso instintivamente, sem perceber. Age assim porque é do seu gosto, da sua vontade. Já quando precisa resolver uma dificuldade, encontrar solução para uma situação não resolvida, ele costuma sentir dificuldade em se concentrar. Sua mente se dispersa, ele fica tenso e perde o poder de concentração.

Para se saber por que isso ocorre, vamos ver – em linhas gerais – como o cérebro trabalha.

REGISTROS CEREBRAIS

O cérebro trabalha dia e noite para que o *instinto de vida* se mantenha equilibrado. Mas nem sempre usamos corretamente. A maioria das pessoas dirige seus pensamentos mais para o lado dos medos, das fobias.

Desde criança aprendemos – nem sempre da maneira certa – que todo erro deve ser punido. As traquinagens da infância eram castigadas pelos pais; o mau andamento escolar era punido pelo professor, com notas baixas. Quando adultos somos castigados socialmente

pela mente coletiva (sociedade) se não tivermos um comportamento aprovado por ela. Podemos até ser presos, se infringirmos a lei dos homens – a justiça. As religiões ensinam que, se descumprimos as leis de Deus, seremos também passíveis da punição divina.

Dessa forma, desde a infância, nosso cérebro é *bombardeado* com imposições castrativas como, por exemplo: *não pode isso, não pode aquilo, não faça isso, não faça aquilo, é proibido, cale a boca, não se meta*, e por aí afora.

Ao invés de apreciar a beleza e o perfume de uma flor, é mais comum pensar na punição que poderíamos sofrer, se a colhêssemos. Aprendemos a colecionar culpas e até erros que nem chegamos a cometer, pois tudo é registrado pelo cérebro, que não consegue distinguir o que é fisicamente realizado do que é vividamente imaginado. Ele é imparcial e frio.

Um simples pensamento sobre algo que possa não ser bem aceito pelos outros, é registrado no cérebro, que analisa a informação de duas formas: primeiro ele acredita que realmente queremos aquilo. Segundo: tenhamos ou não realizado aquele desejo, ele determina que devemos ser punidos, uma vez que analisou aquela conduta como comportamento inadequado. Na primeira oportunidade, ele vai fazer a pessoa *pagar* pelo erro que nem chegou a cometer, levando o indivíduo a se acidentar, esquecer um compromisso importante, contrair algum tipo de moléstia ou, simplesmente, sentir-se incapaz de se concentrar em alguma coisa que lhe seja benéfica. Então não adianta querer o contrario. Ele, cérebro, não vai permitir.

Que fazer, então?

Por ser frio e imparcial, o cérebro procura realizar tudo que – de uma forma, ou de outra – você transmitiu que queria. Então ele procura atingir o alvo que – às vezes inconscientemente – **você próprio** estipulou. Por exemplo:

Ao atravessar a rua você não viu o carro que se aproximava e quase foi atropelado. Já na calçada, assustado, você fica momentaneamente **sem ação**. Nesse momento você é só **reação**. Sabemos que a ação é dirigida, direcionada. A reação é passiva, regida pela emoção. Portanto, sem controle.

Nesse estado de espírito, você é envolvido por pensamentos como: *Por pouco não fui atropelado. Se aquele carro me pega, eu poderia ter quebrado um braço, uma perna, ou sei lá o que!*

Pronto. Presa de forte emoção, você imaginou tão intensa e vividamente o que poderia acontecer naquela circunstância, que seu cérebro pode tomar isso como desejo seu, fazendo o possível para tornar realidade seu pensamento.

Para evitar isso, basta que qualquer pensamento que você julgue inadequado tenha seu registro mudado, no cérebro.

De que forma conseguir isso? É simples.

Se você imaginou que poderia ser atropelado e ficar ferido, imediatamente, **mude o registro no cérebro**. Repita, a você mesmo, que não precisa daquilo, que está em paz com a vida, e não há necessidade de passar por essa provação. Diga isso com convicção e reforce mentalmente essa imagem. Não é à-toa que todos os cursos de auto-ajuda aconselham o uso de frases e pensamentos positivos.

Agora você sabe que isso propicia as necessárias mudanças de registro.

Outro ponto importante. Não é raro guardarmos sentimentos de culpa por algo que fizemos ou deixamos de fazer. Se identificar em você qualquer sentimento desse tipo, admita seu quinhão de responsabilidade naquela ação ou inação. O passo seguinte é encontrar o auto-perdão. Por saber que, quanto mais carregar nas costas o saco de culpas, em consequência dos muitos erros que julga haver cometido, mais difícil será sua caminhada pela vida. Para ser útil, a si próprio e aos outros, proponha-se não cometer mais os mesmos erros, e jogue por terra o pesado fardo que vinha carregando. Perdoe-se.

É cientificamente provado que essa forma de conduta traz alívio, bem estar e melhores condições de vida.

Agora, sim! Com a mudança de registros, no cérebro, você está em condições de alcançar as metas que estipular. Dentre elas, o **poder de concentração**.

TÉCNICAS DE CONCENTRAÇÃO

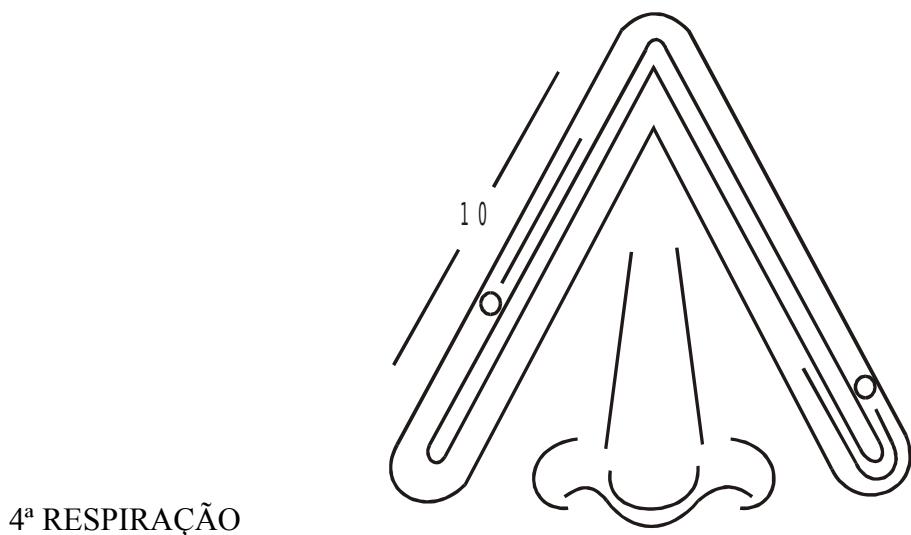
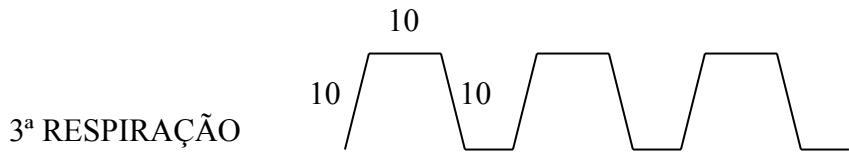
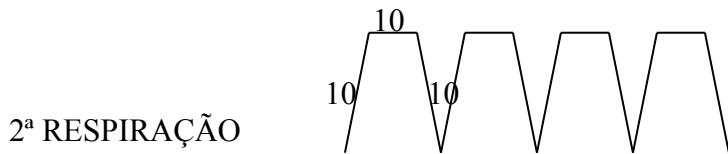
Dominar as técnicas de concentração está ao alcance de qualquer pessoa. Depende apenas de disciplina. Quem não estiver disposto a se autodisciplinar terá grande dificuldade para concentrar-se. Provavelmente nem conseguirá alcançar esse estado. Você vai depender de concentração para fazer os exercícios que se seguirão. Portanto, é da maior importância que aprenda a se concentrar. Se já tem essa facilidade, se é capaz de concentrar-se fácil e rapidamente, melhor. Mesmo assim, faça os exercícios de concentração. Isso lhe dará mais destreza e autoconfiança para as técnicas de memorização e dos exercícios que terá pela frente.

EXERCÍCIO RESPIRATÓRIO

Toda vez que precisar usar técnicas de concentração ou de memorização, comece pelo exercício respiratório. Após a ultima sessão deste treinamento você vai encontrar uma faixa dedicada aos exercícios respiratórios e relaxamento muscular-mental. Use-os sempre. Vamos então aos exercícios respiratórios.

Instale-se num lugar onde possa ficar isolado, sem ser perturbado. De preferência, escureça o local. A ausência de luminosidade e de ruídos evita que a atenção seja desviada por objetos, movimentos ou focos de luz que possam chamar sua atenção.

Lembre-se: concentração significa atenção totalmente focada em um único ponto. Desligue o som e procure esse lugar. Faça isso agora.



Este exercício serve para você aquilatar seu potencial de concentração e observação. Tanto isso é verdade que, quanto mais jovem for a pessoa que estiver fazendo o teste, mais facilmente terá em *visualizar* cada detalhe. Quando executado por uma criança, é incrível a quantidade de detalhes que ela oferece. Com você deve acontecer o mesmo. Ou algo bem próximo disso. Quanto mais detalhes for capaz de captar, mais terá demonstrado capacidade em OBSERVAÇÃO e ATENÇÃO. Esses predicados, quando desenvolvidos, demonstram maior poder de CONCENTRAÇÃO.

Repita o exercício, mudando o cenário. Veja uma rua movimentada, com ruídos de carros passando, pessoas andando e conversando, ambulantes apregoando suas mercadorias, etc. Quanto mais exercitar, com detalhes, mais acurada ficará sua percepção e, em decorrência, seu poder de concentração. Você alcançará um ponto em que chegará a sentir a brisa roçando seu rosto, ao fazer a tela mental.

2º EXERCÍCIO

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 ajuda a aumentar seu poder de autodomínio. Treine bastante.

3º EXERCÍCIO

Coloque um alvo preso à parede, cerca de 2 a 3 metros de distância. Pode ser do tipo usado em tiro-ao-alvo ou, simplesmente, um círculo colorido. Fixe o olhar nele e procure não pensar em qualquer outro assunto específico. Apenas deixe o pensamento *rolar* à vontade. Cada vez que se apanhar pensando em algo específico, *apague* a cena e volte a centrar o pensamento no alvo da parede. Cada vez que se apanhar dando seguimento a um pensamento, diga a você mesmo que, naquele momento, só existe no mundo aquele círculo na parede. No início, você pede não conseguir grande coisa. Insista. Após algumas sessões, vai notar que até o círculo da parede some e você entra num estado de letargia mental onde seu pensamento flutua sem rumo.

Para ter uma idéia da profundidade deste exercício, saiba que ele faz parte do treinamento dos magos, faquires e iniciados nas artes esotéricas.

As primeiras vezes que fizer este exercício, não ultrapasse 10 minutos de tempo. Depois disso seu cérebro cansa e se recusa a continuar obedecendo. Com a repetição, você disciplina o cérebro a tal ponto que ele passa a atender ao seu comando.

Como pode ver, estes exercícios desenvolvem a ATENÇÃO, a CONCENTRAÇÃO, a OBSERVAÇÃO e, principalmente, a AUTODISCIPLINA, fatores fundamentais para o domínio daquilo que você quer: PODER DE MEMORIZAÇÃO. Portanto, treine com seriedade. Faça, com respeito e determinação, os exercícios propostos, para alcançar as metas que você mesmo se propôs.

Uma caminhada de mil quilômetros começa com primeiro passo. Ao começar adquirir algum domínio sobre estas técnicas, quase metade da caminhada já se terá realizado. Então, você estará pronto para os exercícios de MEMORIZAÇÃO.

Faça bem feito, para colher os resultados que deseja. Caso contrário, terá sido, tudo, mera perda de tempo. E você não quer isso, quer?

3^a ETAPA

TÉCNICAS DE LIGAÇÃO MNEMÔNICAS.

“Divido os leitores em dois tipos: os que lêem para lembrar e os que lêem para escrever”.

William L. Phelps

Encadeamento

A memória trabalha baseada, principalmente, em imagens mentais. Essas imagens são mais facilmente registradas no cérebro se você as tornar **ridículas** e **ilógicas**. Para que entenda essa bem afirmação, vamos a um exemplo.

Usando as técnicas de CONCENTRAÇÃO – mostradas na etapa anterior – visualize a seguinte cena:

Você está caminhando pela calçada quando um carro bate no pára-choque traseiro do carro da frente. Foi uma batida insignificante, quase nem barulho fez. Você só notou por que aconteceu do seu lado, menos de um metro distante de você. O fato teve tão pouca importância que os motoristas envolvidos no incidente sequer desceram para verificar se houve danos. Você dá uma olhada rápida, constata que não aconteceu nada de mais, e segue seu caminho. Menos de um minuto depois, você nem lembra mais que presenciou um acidente ao seu lado. O fato não foi suficientemente importante para ser registrado em seu cérebro.

Apague a cena e prepare-se para colocar outra imagem em sua tela mental.

Agora você está andando pela calçada, quando vê um carro desgovernado aproximar-se em grande velocidade. A roda direita bate na guia, o veículo projeta-se no ar, passa por cima de um automóvel, bate no carro seguinte e capota, raspando o teto no asfalto. Você se impressiona com a quantidade de fagulhas que se desprendem pelo atrito. Sem perder a velocidade ele se choca com outro carro, voa por sobre ele e vai cair, com as rodas para cima, sobre um ônibus que trafegava em sentido contrário. Na confusão, outros carros se chocam. Você ouve o barulho das batidas, de vidros quebrados, o ruído de pneus sendo freados, enquanto vê o ônibus rodar por mais alguns metros, carregando sobre o seu teto, o veículo acidentado, com as rodas para cima e ainda girando no ar. Foi um acidente monumental. Difícilmente você verá outro tão espetacular, não é verdade?

É quase certo que você jamais esquecerá essa cena. Ela foi tão inusitada e fora do comum – ridícula, até – que seu cérebro vai registrá-la fortemente, levando você a relembrá-la a todo instante, por algum tempo.

Isso ocorreu porque o fato se deu de maneira ilógica e ridícula. Algo que você jamais havia presenciado e, portanto, ainda não registrado em seu cérebro.

No primeiro caso você não registrou a cena porque ela é comum, corriqueira, banal e sem consequências. Já no segundo exemplo, foi algo fora do comum, inédito para você. Durante muito tempo você vai ter assunto para comentar com os amigos.

Essa é uma das técnicas que você vai usar para lembrar de tudo o que for necessário. Vamos então ao primeiro teste usando essa técnica.

Você vai memorizar 20 itens que não têm associação, ou seja, não têm nada a ver entre si. Vai fazer isso na seqüência que se segue.

EXERCÍCIO UM

Carpete - papel - garrafa - cama - peixe - cadeira - janela - telefone - cigarro - prego - máquina de escrever - sapato - microfone - caneta - aparelho de TV - prato - rosquinha - automóvel - cafeteira - tijolo.

Agora vamos usar a técnica de ligação mnemônica pelo processo de **encadeamento**. Em outras palavras, vamos encadear essas palavras usando imagens mentais ridículas ou ilógicas, para ligar os objetos entre si. Antes, porém, é importante saber que a palavra – MNEMÔNICO – de raiz grega significa: aquilo que ajuda a memória, a arte de desenvolver a memória através de técnicas auxiliares, para reter com mais facilidade o que se quer aprender. O que é relativo à memória.

Vamos então acionar o processo de **encadeamento**.

Forme, na mente, a imagem do 1º objeto que é, **carpete**. Em sua tela mental, procure ver esse carpete, de preferência o carpete de sua casa ou de seu escritório. Veja nitidamente a imagem do **carpete**, em sua mente.

Agora vamos liga-lo ao 2º objeto que é **papel**. Veja, na mente, a imagem do **carpete**, **feito de papel**. Veja-se – mentalmente – caminhando sobre o carpete de papel e ouvindo-o amarrifar sob seus pés.

Uma folha de papel solta, sobre o carpete, seria uma imagem muito lógica e comum, não dando uma boa associação. A imagem mental precisa ser ridícula e ilógica.

Por uma fração de segundo, coloque em sua tela essa imagem absurda. Se achar mais fácil, feche os olhos durante os primeiros exercícios. Depois não precisará mais disso.

Agora, pare de pensar nisso e vamos ao próximo objeto da lista, que é a **garrafa**. Faça uma associação ridícula e ilógica entre **papel** e **garrafa**. Forme uma imagem mental dessa

associação. Imagine-se, sentado à mesa do escritório, escrevendo sobre uma imensa **garrafa** achatada, no lugar do **papel**. Forme essa imagem na mente.

Faça as imagens parecerem o mais ridículas e ilógicas possível. Já ligamos **carpete a papel e papel a garrafa**. Vamos ao próximo objeto, que é **cama**. Faça uma associação ridícula e ilógica, entre **garrafa** e **cama**. Você está em seu quarto, dormindo sobre uma enorme garrafa, e não em sua cama. Mentalize essa imagem.

Repare que estamos associando sempre o objeto anterior ao atual. Vamos associar **cama**, que é o objeto anterior, ao objeto atual, que é **peixe**. Mentalize a imagem de um enorme peixe dourado, com a boca aberta, dormindo em sua cama. Se quiser tornar a imagem ainda mais forte e nítida, procure sentir o cheiro que se desprende do peixe.

Agora, **peixe e cadeira**. Você está pescando uma enorme cadeira, em lugar do peixe. Veja a cena, na mente.

Cadeira e janela. Você está atirando cadeiras pela janela do seu quarto. Ouça o barulho delas caírem lá embaixo. Veja claramente a cena em sua mente.

Janela e telefone. Você está falando ao telefone, que está instalado no lado de fora da janela. Está fazendo um esforço enorme, todo inclinado, para conseguir falar. Mentalize a imagem.

Telefone e cigarro. Você está andando na rua, chamando a atenção de todos, pois este fumando um telefone, em lugar do cigarro. Ponha a cena na mente.

Cigarro e prego. Imagine-se junto a parede de sua casa, pregando um cigarro aceso, ao invés de um prego. Visualize a cena.

Prego e máquina de escrever. Você está datilografando, numa maquina de escrever, que tem pregos em lugar de teclas. As teclas são pregos pontiagudos, que furam seus dedos. Veja a cena.

Máquina de escrever e sapato. Você está sentado em sua cama, tentando calçar uma máquina de escrever em lugar do sapato. Mentalize.

Sapato e microfone. Você está num salão onde todos olham espantados para você, pois está discursando, usando sapato em lugar do microfone. Veja a cena.

Microfone e caneta. Você está escrevendo uma carta, mas usa um microfone em lugar da caneta. Grave esta cena, na mente.

Caneta e aparelho de TV. Enquanto assiste televisão em sua casa, milhares de canetas esguicham da telinha, em sua direção. Procure ver essa imagem na mente.

Aparelho de TV e prato. Você está num restaurante, comendo uma feijoada, tendo um aparelho de TV em lugar do prato. Veja mentalmente essa cena.

Prato e rosquinha. O jantar está sendo servido numa enorme rosquinha ao invés do prato. Mentalize.

Rosquinha e automóvel. Você está no meio do trânsito, dirigindo uma enorme rosca vermelha em lugar do automóvel. Mentalize a cena.

Automóvel e cafeteira. Você está espantado, olhando para o seu automóvel, pois ele é um enorme fogão, com uma cafeteira fervendo, em cima. Procure ver essa cena, na mente.

Cafeteira e tijolo. Você está enchendo xícaras com tijolos, em lugar de café. Veja essa cena na sua mente.

Se você realmente viu essas cenas na mente, se conseguiu formar a imagem dos objetos e se foi capaz de sentir a sensação das situações absurdas que foram transmitidas, não terá dificuldade em lembrar dos 20 objetos, em seqüência, do carpete ao tijolo. Vamos conferir? Desligue o som e escreva o nome dos 20 objetos, na ordem certa.

* * * * *

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____
6	_____
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____

11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____

(agora ligue o som e volte a acompanhar o texto)

* * * * *

Que tal? Fantástico, não é? Mas, como você mesmo percebeu, incrivelmente fácil. Isso foi possível porque você fez corretamente o exercício. Se não conseguiu os resultados que esperava, é sinal de que não se concentrou totalmente. Neste caso, tente de novo, usando todo o poder de concentração que você sabe que tem. Então, veja como os resultados melhoraram.

Você foi educado para pensar com lógica e lhe está sendo pedido que forme imagens ridículas ou ilógicas. É importante que proceda assim pois, quanto mais ridícula ou ilógica for a imagem, mais fácil será pra lembrar-se dela. Como auxílio nas próximas associações ou imagens que fizer, procure seguir estas 4 regras básicas.

- DESPROPORÇÃO – Forme a imagem dos objetos sempre fora das suas proporções normais.
- AÇÃO – Sempre que possível, visualize os objetos em ação. Ponha movimento neles. Recordamos com mais facilidade coisas radicais e desproporcionais. Ponha ação e radicalismo em suas associações, sempre que possível.
- EXAGERO – Exagere, sempre, a quantidade e o tamanho dos objetos. Você visualizou milhares de canetas esguichando do aparelho de TV, se as visualizar atingindo você, com violência, terá, ao mesmo tempo, ação e exagero em sua imagem mental.
- SUBSTITUIÇÃO – Substitua imagens lógicas e comuns por outras, completamente ilógicas e absurdas, como fizemos, por exemplo, ao fumar telefone, pregar cigarro, pescar cadeiras, etc.

Empregue sempre estas 4 regras em sua imagem. Com um pouco de prática, descobrirá que uma associação bem feita brotará em sua mente, de maneira clara e instantânea.

Você deve ter notado que os objetos foram **interligados**, formando uma cadeia, uma ligação mnemônica. Associe sempre o primeiro item ao segundo, o segundo ao terceiro, e assim por diante. Nas próximas etapas você vai conhecer algumas aplicações práticas para o sistema de ligações mnemônicas, tais como: memorizar discursos, palestras, artigos, números, etc.

EXERCÍCIO DOIS

Agora faça este outro exercício. Memorize os 20 objetos, em seqüência.

Mesa – cachorro – paralelepípedo – lápis – tesoura – abóbora – isqueiro – régua – sofá – borboleta – cadeira – sapo – livro – bola – chiclete – mão – colar – lixo – biscoito – boneca.

Lembra-se como é? Faça associações ridículas, ilógicas e absurdas, ligando um objeto ao outro. Mesa... cachorro, cachorro... paralelepípedo, paralelepípedo... lápis, e assim por diante.

Vamos lá? Vou repetir a relação.

Mesa... cachorro
 cachorro... paralelepípedo
 paralelepípedo... lápis
 lápis... tesoura
 tesoura... abóbora
 abóbora... isqueiro

isqueiro... régua
régua... sofá
sofá... borboleta
borboleta... cadeira
cadeira... sapo
sapo... livro
livro... bola
bola... chiclete
chiclete... mão
mão... colar
colar... lixo
lixo... biscoito
biscoito... boneca.

Agora, confie na sua memória e escreva, abaixo, a relação dos 20 objetos, em seqüência, de mesa a boneca. Desligue o som.

* * * * *

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____
6 _____
7 _____
8 _____
9 _____
10 _____

11 _____
12 _____
13 _____
14 _____
15 _____
16 _____
17 _____
18 _____
19 _____
20 _____

(ligue o som e volte a seguir o texto)

* * * * *

Faça diversas listas de objetos e pratique o sistema de ligação mnemônica. Ele será de grande utilidade pratica para você, conforme vai perceber nas etapas seguintes. Treine também como lembrar-se dos objetos, de trás para frente, do ultimo ao primeiro. A técnica você já sabe. Depende somente de exercitar-se bastante para utiliza-la, sempre que necessitar. Faça um bom trabalho.

4^a ETAPA

TÉCNICAS DE FIXAÇÃO MNEMÔNICAS.

Não existe esquecimento. Uma vez impressos na mente os traços são definidos.

Thomas de Quincey

Na etapa anterior você exerceu a memorização de uma relação de objetos em seqüência, na ordem certa, do primeiro ao último, de trás para a frente e vice-versa.

Agora vai ver como memorizar uma lista de objetos fora de seqüência e com os respectivos números. Não fique assustado, pois é perfeitamente possível.

Para que isso aconteça, você vai, primeiro, saber como memorizar números. Geralmente temos dificuldade em gravar números porque são totalmente abstratos e intangíveis. É difícil mentalizar um número, por ser uma figura geométrica sem significado na mente, a não ser quando associado a algo já conhecido.

Se tentar pendurar um quadro numa parede nua, o quadro cairá. Entretanto, se colocar um prego na parede, terá como lixar o quadro. O que vamos fazer adiante é dar-lhe alguns *pregos* para auxiliá-lo. Tudo o que quiser lembrar, e que tenha relação com números, você poderá *pendurar* – ou fixar – nesses *pregos*. Por isso, denominamos este sistema FIXAÇÃO MNEMÔNICA.

Você vai ver como mentalizar qualquer coisa relacionada a números, substituindo-a por objetos.

ALFABETO FONÉTICO

Em 1648, o alemão Stanislaus Mink von Wennsshein já utilizava um sistema semelhante. Em 1730, todo o sistema foi modificado pelo inglês Dr. Richard Grey, que definiu como **equivalente de número e letra**. De lá para cá, outros especialistas em memória aperfeiçoaram o sistema.

O primeiro passo é aprender um alfabeto fonético simples. Consiste em 10 fonemas que você não levará mais que 5 minutos para memorizar. Estes serão os 5 minutos mais bem gastos de sua vida, já que o alfabeto fonético vai ajudá-lo a memorizar números – isoladamente ou ligados a qualquer outra informação – de forma surpreendentemente simples. Preste bastante atenção.

Leia e procure guardar a relação **número/consoante**.

- O som para 1 será sempre “T”, pois a letra “T” tem uma perna só.
- O som para 2 será sempre “N”, pois a letra “N” tem duas pernas.
- O som para 3 será sempre “M”, pois a letra “M” tem três pernas.
- O som para 4 será sempre “C”, de cão, pois o cão tem quatro patas.
- O som para 6 será sempre “S”, “SS”, “Ç”, “X”, ou “X”, devido ao som sibilante de SSSSSSEISSLSSS.
- O som para 7 será sempre “F”, ou “V”, pois o “F” é um 7, virado para a direita, e o “v” maiúsculo também lembra o numero 7.
- O som para 8 será sempre “g”, pis o “g” minúsculo tem 2 anéis, como o 8.
- O som para 9 será sempre “P”, “b”, “d” ou “q”, pois estas consoantes representam, sempre, o número 9, visto em outras perspectivas.
- O som de zero será sempre “R”, da palavra zero.

Agora, escreva as consoantes correspondentes aos números, de zero a nove. Se ainda não conseguiu memorizar, estude novamente esta parte, procurando reter apenas os auxiliares de memória para cada relação **número/consoante**.

Faça isso agora. Desligue o som.

* * * * *

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

6 _____ 7 _____ 8 _____ 9 _____ 0 _____

(se já memorizou esta relação, ligue novamente o som e volte a seguir o texto)

Este alfabeto fonético será de máxima importância. Portanto deve ser exercitado até tornar-se uma segunda natureza para você. Tão logo consiga memoriza-lo notará que vai ser fácil aprender o resto do sistema de FIXAÇÃO MNEMÔNICA.

Nenhuma vogal tem qualquer significado neste alfabeto fonético. O mesmo acontece com as consoantes que não foram relacionadas (H, J e K).

EXERCÍCIO UM

Você vai fazer agora um exercício completando a primeira coluna – de palavras – com números, e a segunda coluna – de números – com consoantes.

Desligue o som e marque o tempo de 2 minutos, para fazer o exercício. Então volte a ligar o som. Faça isso agora mesmo.

* * * * *

ESCALAR (6450)

6124 (STNC)

MORDOMO _____

8903 _____

LUSTRE _____

2394 _____

SONS _____

0567 _____

BRACELETE _____

1109 _____

FUTEBOL _____

8374 _____

CADEIRA _____

3874 _____

MARIA _____

3387 _____

ROMÂNTICO _____

1298 _____

MERCEDES _____

9854 _____

* * * * *

Se você fixou corretamente, na memória, o alfabeto fonético, já está preparado para fixar, na mente, os *pregos* que mencionamos. Poderá compor facilmente uma palavra com qualquer número, obedecendo a relação número/consoante sabendo que as vogais nada significam. Por exemplo, para o número 21, podemos formar qualquer palavra com N e T: neta, nota, nata, ou outras, pois o N representa o 2, e o T representa o número 1. já, para o número 05, usaremos ROLO, ou outra palavra que comece com a letra R – de zero – e tenha o L – do número 5. Não se esqueça de que só as consoantes nos interessam.

PALAVRAS DE FIXAÇÃO

Entendeu como formar palavras com qualquer número? Então está pronto para receber os primeiros pregos, que são palavras de FIXAÇÃO, escolhidas de propósito por serem de fácil memorização.

Preste bastante atenção. Ligue a palavra criada, aos números que ela vai representar.

1. **TEIA.** A partir de hoje, a palavra criada TEIA representará sempre o número 1, para você. Mentalize uma TEIA. Sempre a mesma TEIA.
2. **NOÉ.** A partir de hoje a palavra NOÉ, sempre representará o número 2, para você. Mentalize um velho, de barbas brancas, em sua arca, para simbolizar o número 2.
3. **MÃE.** Mentalize sua própria mãe, para simbolizar o número 3. A partir de hoje a palavra MÃE, sempre representará o número 3, para você.
4. **CÃO.** A partir de hoje a palavra CÃO sempre representará o número 4, para você. Mentalize sempre o mesmo CÃO, para simbolizar o número 4.
5. **LUA.** A partir de hoje o número 5 será sempre LUA, para você. Mentalize sempre a mesma LUA, simbolizando o número 5.
6. **ASA.** A partir de hoje a palavra ASA representará o número 6, para você. Mentalize sempre a mesma ASA, representando o número 6.
7. **FIO.** A partir de hoje a palavra FIO sempre representará o número 7, para você. Mentalize um enorme rolo vermelho de FIO, simbolizando o número 7.
8. **ÁGUA.** A partir de hoje o número 8 será sempre ÁGUA, para você. Mentalize sempre a ÁGUA que cai de uma cachoeira conhecida. Mentalize sempre a mesma ÁGUA, para representar o número 8.
9. **PIÃO.** A partir de hoje a palavra PIÃO sempre representará o número 9, para você. Mentalize um enorme PIÃO, girando, para simbolizar o número 9.
10. **TOURO.** (T+R). A partir de hoje a palavra TOURO sempre representará o número 10, para você. Mentalize sempre o mesmo TOURO, simbolizando o número 10.

Sem um sistema seria muito difícil memorizar 10 palavras totalmente sem relação, como as que você acabou de aprender. Entretanto, a **palavra de fixação** para cada número deve, forçosamente, conter determinadas consoantes. Assim a tarefa se torna bastante simples.

Na verdade, se você leu e ouviu com atenção, é provável que já as conheça. Sempre que tiver um número, pense primeiro na consoante correspondente a cada dígito. Depois procure lembrar-se da palavra de fixação.

Apenas para recordar:

- 1- T- TEIA
- 2- N – NOÉ
- 3- M- MÃE
- 4- C – CÃO
- 5- L – LUA
- 6- S, SS, Ç, X ou Z – ASA
- 7- F ou V – FIO
- 8- G – ÁGUA
- 9- P, b, d, ou q – PIÃO
- 10- T e R – TOURO

Você deve estudar estas palavras de fixação até ser capaz de falar qualquer uma, em qualquer ordem. Se tiver dificuldade com algum número, cuja palavra de fixação não lembre, pense na consoante correspondente e diga qualquer palavra – com aquela consoante – que lhe vier à cabeça. Quando disser a palavra certa, isso fará soar uma espécie de campainha em sua mente, e você saberá que aquela é a palavra correta. Por exemplo, se não lembrar da palavra de fixação para o número 1, repita, mentalmente: *tio... tua... tia... teia*. logo que ouvir a palavra TEIA, saberá que ela é a certa.

EXERCÍCIO DOIS

Escreva as palavras de fixação, de 1 a10, enquanto eu falo os números correspondentes. Está pronto?

1 _____	2 _____
3 _____	4 _____
5 _____	6 _____
7 _____	8 _____

9 _____ 10 _____

Agora eu direi as palavras de fixação, sem seguir uma ordem crescente, e você irá colocando os respectivos números.

Pronto?

LUA _____

TOURO _____

MÃE _____

CÃO _____

PIÃO _____

FIO _____

NOÉ _____

ÁGUA _____

ASA _____

TEIA _____

Como já foi dito, estas palavras de fixação podem ser de grande utilidade para você. Portanto, não passe para o próximo exercício antes de haver memorizado corretamente estas palavras.

UTILIZAÇÃO PRÁTICA – Exercícios

Pense no que você tem feito, até aqui. Progressivamente, foi desenvolvendo cada item, na memória. Primeiro, o sistema para ajudá-lo a lembrar-se de fonemas ou consoantes. Depois, essas consoantes serviram para faze-lo lembrar as palavras de fixação, extremamente importantes. Agora estas palavras vão ajuda-lo a memorizar qualquer coisa que envolva números.

Vamos a um exercício. Usando as palavras de fixação, você vai memorizar 10 objetos e seus respectivos números, com ou sem seqüência.

9 – BOLSA 5 – COMPUTADOR

6 – CIGARRO 2 – APARELHO DE TV

4 – CINZEIRO 8 – RELÓGIO DE PULSO

7 – SALEIRO 1 – CANETA

3 – LÂMPADA 10 – TELEFONE

Agora preste bastante atenção e siga as instruções.

O primeiro objeto da lista é BOLSA, número 9. Vamos estabelecer uma associação ridícula ou ilógica entre BOLSA e a palavra de fixação para o número 9 que é, PIÃO. Em sua tela mental, faça uma imagem para essa associação. Mentalize um PIÃO enorme, girando em cima de sua BOLSA. Visualize a cena, na mente, por apenas um segundo, como num *flash*, e siga adiante.

6 – CIGARRO. A palavra de fixação para o numero 6 é ASA. Forme, na mente, a seguinte imagem: Você está fumando uma enorme ASA, em lugar do cigarro. Mentalize essa cena.

4 - A palavra de fixação para o numero 4 é CÃO. Mentalize seu CÃO dormindo sobre um imenso CINZEIRO. Dê ênfase ao CINZEIRO, exagerando na cor e no tamanho. Mentalize a cena.

7 – SALEIRO. Veja, na mente, um novelo de FIO Vermelho, saindo de um descomunal SALEIRO. Mentalize a cena.

3 – LÂMPADA. Mentalize sua MÃE, numa cadeira de balanço, com uma lâmpada na boca, acendendo e apagando. Veja a cena, na sua mente.

5 – COMPUTADOR. Mentalize a LUA operando um COMPUTADOR, que faz *bip...bip...bip*. Veja a cena em sua tela mental.

2 – APARELHO DE TV. Mentalize o velho NOÉ, navegando sobre um aparelho de TV, em lugar da arca. Mentalize a cena.

8 – RELÓGIO DE PULSO. Mentalize uma cachoeira despejando milhões de relógios de pulso, em vez de ÁGUA. Focalize a cena.

1 – CANETA. Mentalize sua enorme TEIA de aranha, toda feita de canetas. Procure ver a cena bem nítida em sua mente.

10 – TELEFONE. Mentalize seu TOURO falando ao TELEFONE. Veja a cena em sua tela mental.

EXERCÍCIO TRÊS

Agora você vai constatar somo sua memória é fantástica. Se mentalizou as imagens da maneira recomendada, você estará apto a responder instantaneamente qualquer pergunta referente aos 10 objetos. Ao ver os números que aparecem abaixo, no manual, use para cada um, a palavra de fixação correspondente, e o objeto associado aparecerá, nítido, em sua mente.

Preencha os números, de 1 a 10, com os respectivos objetos. Você terá 2 minutos para fazer isso.

Desligue o som e faça o exercício, agora.

* * * * *

- | | |
|---------|----------|
| 1 _____ | 6 _____ |
| 2 _____ | 7 _____ |
| 3 _____ | 8 _____ |
| 4 _____ | 9 _____ |
| 5 _____ | 10 _____ |

(ao terminar o exercício, torne a ligar o som)

Você deve ter acertado todos, não é mesmo? Se assim foi, parabéns. O que há de fantástico neste exercício é que você também lembra os objetos fora de seqüência. Lembra ainda dos objetos com seus respectivos números, não importa como se faça a pergunta.

Se achar que ainda pode melhorar mais, crie outra lista, com mais 10 objetos, e refaça o exercício. Mas se acha que passou bem pela prova, por que não tentar agora com 20 ou 30? É mais fácil do que você imagina. Basta encontrar as palavras de fixação para os números 11 a 30, que vamos dar a seguir. Estude-as, somo fez com as primeiras 10. quando já as tiver com toda segurança, na memória, desafie os amigos, pedindo-lhes que enumerem 30 objetos (palavras concretas, no início). Depois repita-os, um a um, à medida em que forem sendo solicitados.

Ao ouvir o nome do objeto, faça uma associação ridícula ou ilógica com a palavra de fixação correspondente ao numero do objeto e procure mentalizar, por um segundo, a imagem dessa associação.

Após completar a lista, peça-lhes que cite o objeto, e você dirá o numero correspondente, ou que digam um número e você dirá qual é o objeto que corresponde a ele. Só não permita que a inversão o assuste. Basta localizar a palavra de fixação, que a cena ridícula imaginária saltará para a sua mente. Se eu lhe perguntar, por exemplo, qual o número da palavra **relógio**, você vai ver, em sua tela mental, a cachoeira despejando relógios, em lugar de água. Por saber que **água** representa o número 8, imediatamente terá consciênciade que aquele número corresponde ao relógio. Fácil, não é?

PALAVRAS DE FIXAÇÃO (11 a 30)

Veja agora as palavras de fixação, de 11 a 30. Não siga adiante, até memoriza-las e conhece-las em qualquer ordem. As palavras escolhidas podem ser substituídas por outras, de sua própria escolha, desde que obedecam à relação número/consoante, que você já conhece. Tão logo se decida por uma determinada palavra de fixação, você deve usa-la sempre. Nunca a substitua por outra.

Fique atento:

11 – TETA	21 – NATA
12 – TINA	22 – NENÊ
13 – TIME	23 – NOME
14 – TOCO	24 – NUCA
15 – TELA	25 – NILO (RIO NILO)
16 – TAÇA	26 – NOZ
17 – TUFÃO	27 – NAVIO
18 – TOGA	28 – NEGA
19 – TUBO	29 – NABO
20 – NERO	30 – MAR

Dissemos que você pode usar outras palavras de fixação, que não são sugeridas por nós, desde que não fuja, é claro, ao método apresentado. Por exemplo: se trocar o número 25 – NILO – por NELY, por achar mais bonito, saiba que um nome próprio é bastante abstrato, podendo constituir-se numa cilada na hora de usa-lo, pois você poderia não se lembrar de qual foi o nome escolhido. Todavia, se houver uma pessoa das suas relações – uma parente ou amiga – que tenha esse nome, então – e só nesse caso – você poderá trocá-lo, estabelecendo algum tipo de relação entre o número 25 e a imagem da pessoa que você conhece e estima. Neste caso a ligação se dará com a imagem concreta da pessoa, e não como registro abstrato do nome.

Para registrar firmemente na memória, repasse as palavras de fixação, de 1 a 30.

1 – TEIA	11 – TETA	21 – NATA
2 – NOÉ	12 – TINA	22 – NENÊ
3 – MÃE	13 – TIME	23 – NOME
4 – CÃO	14 – TOCO	24 – NUCA
5 – LUA	15 – TELA	25 – NILO
6 – ASA	16 – TAÇA	26 – NOZ

7 – FIO

17 – TUFÃO

27 – NAVIO

8 – ÁGUA

18 – TOGA

28 – NEGA

9 – PIÃO

19 – TUBO

29 – NABO

10 – TOURO

20 – NERO

30 – MAR

EXERCÍCIO QUATRO

Agora, enquanto eu falo os números, de 1 a 30, escreva as palavras de fixação correspondentes.

Está pronto? Comece.

1 _____

11 _____

21 _____

2 _____

12 _____

22 _____

3 _____

13 _____

23 _____

4 _____

14 _____

24 _____

5 _____

15 _____

25 _____

6 _____

16 _____

26 _____

7 _____

17 _____

27 _____

8 _____

18 _____

28 _____

9 _____

19 _____

29 _____

10 _____

20 _____

30 _____

Durante os próximos dias, repasse várias vezes esta relação. Assim você a terá memorizado para sempre. Faça também exercícios com outras relações de 20 ou 30 objetos.

Pratique sempre. Pratique diariamente.

5^a ETAPA

COMO MEMORIZAR DISCURSOS, ARTIGOS, ROTEIROS, TEXTOS, ETC.

Deus, concedei-me: Serenidade, para aceitar as coisas que não posso mudar; Valor, para mudar as coisas que posso mudar; e, sabedoria, para reconhecer a diferença entre ambas.

Nas etapas anteriores, você ficou sabendo em que se apóiam as idéias e os sistemas mnemônicos de **ligação** e **fixação**, que são duas das três técnicas nas quais está baseada a MEMÓRIA TREINADA. A terceira é o método de **substituir palavras** ou pensamentos, que será mostrado nas próximas etapas.

Procure aplicar o que aprendeu até aqui, nas coisas do seu dia-a-dia. tarefas a realizar, compras a fazer, roteiros a executar.

SISTEMA DE LIGAÇÃO E FIXAÇÃO

O aspecto espetacular do sistema de ligação é que você pode *deletar* relações de objetos – ou de qualquer coisa – sempre que desejar. Na verdade, ao memorizar uma segunda lista, a primeira desaparece de sua mente. Mas você pode, também, reter quantas listas quiser ou necessitar. A mente é um arquivo fantástico. Se quiser memorizar um alista de itens que deve ser retida por muito tempo, pode faze-lo. Se quiser esquece-la, também pode. Fica à sua vontade.

Para reter uma lista a ser usada no futuro, basta repassá-la na mente, um dia depois de memorizá-la, e repetir esse procedimento por mais alguns dias. Então, essa lista estará arquivada em sua mente, à sua disposição, sempre que precisar dela.

A principal diferença entre os sistemas de LIGAÇÃO e FIXAÇÃO é que utilizamos o primeiro para memorizar qualquer lista ou relação **em seqüência**, do primeiro ao último. O segundo é usado para memorizar **coisas, em seqüência ou fora dela**.

Quem pensa que não necessita lembrar nada fora de ordem, está enganado. O sistema de fixação vai ser de suma importância para ajudá-lo a lembrar de datas, números de muitos dígitos, em qualquer circunstância.

EXERCÍCIO UM (Sistema de Ligação)

Vamos ver, por exemplo, como guardar na memória, uma relação de coisas que precisam ser feitas durante o dia.

Memorize as seguintes tarefas:

- Lavar o carro
- Depositar dinheiro no banco
- Pôr uma carta no correio
- Ir ao dentista
- Pegar o guarda-chuva, esquecido na casa de um amigo
- Comprar perfume para a esposa
- Localizar o técnico para consertar sua TV
- Comprar, numa loja de ferragens: uma lâmpada, um martelo, um quadro, um fio de extensão e uma tabua de passar roupas
- Mandar consertar seu relógio
- Comprar uma dúzia de ovos

Você vai usar tanto o sistema de **ligação** como o de **fixação**, para memorizar esta lista de tarefas.

Adotando o sistema de ligação, vamos criar uma associação ridícula, ilógica ou absurda entre a 1^a e a 2^a tarefa, depois entre a 2^a e a 3^a, e assim por diante. Vamos ajudá-lo nas primeiras associações. Depois use sua própria imaginação. Valha-se de sua tela lista de tarefas.

- Imagine-se estacionando o **carro**, todo ensaboadão, em frente ao banco. (Você fez a ligação entre lavar o carro e ir ao banco).
- Mentalize-se depositando **cartas**, no banco, ao invés de dinheiro. (Foi feita a ligação entre banco, e correio).
- Crie uma imagem de seu **dentista** usando uma **carta** em sua boca, ao invés da broca. (Correio e dentista).
- Mentalize seu dentista com uma **carta** numa das mãos e segurando um guarda-chuva aberto, na outra. (Dentista e guarda-chuva)
- Imagine diversos vidros de **perfume**, pendurados no guarda-chuva aberto. (Guarda-chuva e perfume).

- Agora mentalize um **técnico de TV**, todo sujo e se perfumando, enquanto trabalha. (Perfume e técnico de TV)

Use sua imaginação para associar os próximos itens e formar, na mente, a imagem de cada associação.

Associe técnico de TV a loja de ferragens.

Loja de ferragens a lâmpada.

Lâmpada a martelo.

Martelo a quadro.

Quadro a fio de extensão.

Fio de extensão a tábua de passar roupas.

Tábua de passar roupas a relógio.

Relógio a ovos.

Se conseguiu *ver* as imagens ridículas e ilógicas em sua mente, conseguirá facilmente escrever a relação de tarefas.

Faça isso agora. Desligue o som.

* * * * *

Se teve alguma dificuldade para lembrar de algum item, foi porque não mentalizou corretamente. Portanto, volte a faze-lo.

Agora, ligue o som e continue acompanhando o texto.

* * * * *

EXERCÍCIO DOIS (Sistema de fixação)

Vamos fazer o mesmo exercício, só que agora, usando o sistema de fixação. Você terá 10 segundos de tempo entre um item e outro. Está pronto? Comece.

1 – TEIA – Lavar o carro.

2 – NOÉ – Depositar dinheiro no banco

3 – MÃE – Carta no correio.

4 – CÃO – Ir ao dentista.

5 – LUA – Apanhar o guarda-chuva.

6 – ASA – Comprar perfume.

7 – FIO – Localizar o técnico de TV.

8 – ÁGUA – Loja de ferragens. Além de associar água a loja de ferragens, faça ligação – à parte – entre os 5 itens que deseja comprar.

9 – PIÃO – Mandar consertar o relógio.

10 – TOURO – Comprar ovos.

Preencha cada linha numerada, com a tarefa correspondente. Faça isso agora. Desligue o som.

* * * * *

7- _____

5- _____

9- _____

4- _____

2- _____

3- _____

1- _____

8- _____

6- _____

10- _____

Quando chegar ao fim da leitura do discurso, terá uma lista de **palavras-chave**, para auxiliá-lo a recordar cada tópico que vai falar. Basta então que use o sistema de ligação, para que memorize a lista de palavras-chave, na seqüência certa. Quando se tratar de parágrafo longo, escolha duas ou três palavras-chave.

Você poderá ser convidado, por exemplo, a falar em uma reunião de pais e mestres na escola de seu filho. Uma vez elaborado o discurso, sua lista de palavras-chave poderá ser assim:

Excesso de alunos
Professores
Segurança
Mobília
Matérias
Lazer
Agradecimentos

Você sabe que deve iniciar o discurso falando sobre o excesso de alunos em sua sala de aula. Depois falará sobre as dificuldades dos professores, etc. Em seguida exporá suas idéias sobre segurança, que deverá servir de *gancho* para que discorra sobre a mobília e outros equipamentos.

Na seqüência, falará sobre as matérias ensinadas, abordando também o tema ligado a lazer, recreação, esportes, etc. Finalizará agradecendo aos professores, pela boa vontade e dedicação aos alunos durante o ano letivo.

Ao fazer a ligação mnemônica entre excesso de alunos e professores, professores e segurança, etc., o discurso fluirá, pensamento por pensamento, até o final. À medida em que treinar essa técnica, o numero de palavras-chave será cada vez menor e – o que é mais importante – você demonstrará, sempre, firmeza e segurança, ao falar, porque sabe que tem, na cabeça, a seqüência toda do discurso.

Cuidando apenas do encadeamento das idéias, as palavras cuidarão de si mesmas. Isso quer dizer que você pode memorizar um discurso, ou qualquer texto, ordenando as idéias sobre o principal, pois os detalhes se encaixarão sozinhos.

APLICAÇÃO DA TÉCNICA

Você pode aplicar essa técnica a qualquer assunto que for ler, se assim o desejar. Primeiro, leia o artigo todo, para entender os principais pensamentos e o que o autor quis dizer.

Antes de prosseguir, você deve preparar varias listas de tarefas e exercitar, para memoriza-las nos dois sistemas.

Após fazer os exercícios, volte a ligar o som e siga o texto.

* * * * *

MEMORIZAÇÃO DE DISCURSOS OU TEXTOS

O orador anunciado subiu ao palco, aproximou-se timidamente do microfone e gaguejou: - *Meus a-a-migos, qu-quan-do Che-che-guei a-a-qui, es-es-ta no-noite, só De-Deus e eu sa-sabi-amos o q-que eu ia di-dizer. Ago-gora,... só De-Deus sa-sabe.*

Não é raro alguém esquecer o discurso que vai pronunciar, ao se postar diante de uma platéia. Muitos oradores hesitam, como se não tivessem certeza do que vão falar. O motivo é que, apesar de conhecerem o assunto, de se prepararem, muitos esquecem uma parte ou outra do discurso.

LIGAÇÃO MNEMÔNICA

Decorar um discurso, palavra por palavra, não é seguro, pois se esquecer uma só palavra, poderá perder a seqüência e se descontrolar. Neste caso, talvez você imagine que seria melhor ler o discurso todo. Entretanto, a leitura prolongada torna a fala monótona e cria uma atmosfera de tédio, na platéia. Além disso, cria o perigo de esconder-se do auditório, por detrás das folhas que está lendo. Se houver um microfone, a tarefa será ainda mais difícil. Não é só isso. O ato de segurar as folhas de papel faz o orador perder a naturalidade e a liberdade para gesticular. Imagine, então, o vexame, se ele deixar uma folha cair!

Usando o sistema de ligação mnemônica, você conseguirá memorizar facilmente o discurso ou qualquer que seja o texto.

Toda fala em público apresenta uma seqüência de idéias. Para assimilar com segurança essas idéias, ensaie o discurso que vai pronunciar. Depois, pegue uma folha de papel e selecione as idéias ou os tópicos de cada pensamento. Resuma o primeiro deles eu uma ou duas frases. Selecione uma palavra-chave que possa trazer-lhe à memória todo o pensamento. É mais fácil do que você imagina. Em cada pensamento, existe uma palavra ou expressão que o levara a formar aquela idéia como um todo. Essa será sua palavra-chave.

Depois, escolha uma palavra-chave para cada pensamento. Faça a ligação mnemônica entre elas e terá memorizado todo o artigo. Aí, bastará reler o texto algumas vezes para que os detalhes se ajustem na memória.

A mesma técnica de palavras-chave pode se usada para memorizar roteiros, letras de musica, peças de teatro, poemas, etc.

É importante estar atento para um ponto. Se deseja memorizar um artigo ou discurso, deve reler o texto várias vezes, após fazer a ligação das palavras-chave. Tendo o principal ordenado na memória, os detalhes se ajustarão sozinhos.

Alem de ajudá-lo a memorizar piadas, em seqüência, ou estórias engraçadas ou curiosas, essa técnica pode também ser usada para memorizar, por exemplo, todos os artigos de uma revista ilustrada, página por página. É só usar o sistema de **fixação** e, em alguns casos, os dois sistemas, ao mesmo tempo: **ligação e fixação**. Por exemplo; se, na primeira pagina de uma revista houver a foto de um aeroplano, basta associar TEIA a **aeroplano**. Se na página dois há um anúncio de tinta, basta associar NOÉ a **tinta**, e assim por diante. Examinando por duas ou três vezes, a revista e as associações, você memoriza os títulos de cada pagina.

Mais ainda. Você será capaz de dizer em que ponto – na página – encontra-se aquele assunto. Basta usar a técnica de empilhamento. É assim: localize em que ponto da página se encontra cada tópico ou ilustração e faça uma pilha deles em sua tela mental. Lembre-se de que, como nos demais sistemas, tem os assuntos destampados em colunas. Então, pegue o assunto ou ilustração que estiver ao pé da 1^a coluna da esquerda e faça dele uma imagem grotesca. Apoiada – equilibrando-se ridiculamente sobre essa cena – coloque a imagem do tema ou gravura que estiver logo acima. Siga assim, até o topo da coluna da esquerda. Inicie o mesmo processo com a coluna imediatamente à direita. Depois, faça o mesmo com a seguinte até a ultima da direita. Dessa forma, você terá a página toda grotescamente ilustrada e, portanto, fácil de ser visualizada em sua tela mental.

Usando o sistema de palavras-chave para números, coloque no topo e a direita. A palavra-chave correspondente ao número daquela página. Por exemplo: se for a página 22, coloque um nenê chorando e esperneando com medo de cair. Lembre-se de que esse nenê precisa ser extremamente ridículo.

Todos esses são **métodos auxiliares de memória**. A maior parte do trabalho é realizada pela **memória real ou normal**.

Agora você vai fazer um exercício de memorização para textos, artigos ou discursos. O tema escolhido é: *Sermão das Sete Palavras*, poemeto da autoria do professor Fernandes Soares.

O primeiro passo será, usar a **ligação mnemônica** para ligar as palavras entre si, em seqüência. Uma vez memorizado esse segmento de palavras-chave, releia o texto por duas ou três vezes. Quando se sentir seguro, procure reescrever integralmente. Queremos relembrar que você deve memorizar apenas o principal ou as palavras-chave, deixando que sua própria mente se encarregue de encaixar os detalhes ou as palavras.

Agora, leia o texto abaixo e faça o exercício, usando também a técnica explicada na etapa anterior, para memorizar o número da página onde está impresso o texto.

Depois, anote os resultados. Procure guardar também o nome do autor do texto que vai memorizar.

SERMÃO DAS SETE PALAVRAS

Jesus agonizando no Calvário, disse aquelas palavras imortais:

- PAI, PERDOAI-LHES, PORQUE NÃO SABEM O QUE FAZEM.

As primeiras palavras de perdão. Depois, ao pecador arrependido:

- HOJE MESMO ESTARÁS COMIGO NO PARAÍSO.

E a terceira palavra à Mãe Santíssima:

- MULHER, EIS AÍ TEU FILHO.

Na quarta vez, um brado veemente de homem sofredor:

- TENHO SEDE!

E a quinta foi um grito inexplicado:

- MEU DEUS, MEU DEUS! POR QUE ME DESAMPARASTE?

Na sexta vez, despede-se do mundo:

- TUDO ESTÁ CONSUMADO.

Já chegava ao final sua agonia, agonia de Deus que se fez homem, quando se ouviu a sétima palavra:

- PAI, MINHA ALMA ENCOMENDO EM TUAS MÃOS.

Disse-as e, tom enérgico e vibrante, em voz alta, cabeça erguida ao céu, numa atitude grave e majestosa, transformando aquela hora de tristeza em salvação da Terra que criou, num momento de amor e onipotência.

* * * * *

EXERCÍCIO

São catorze os parágrafos. Você poderá escolher catorze palavras-chave ou mais. Use quantas julgar necessário. Com a repetição de exercícios como este, você vai acabar descobrindo que, geralmente, uma palavra-chave será suficiente.

As palavras-chave são:

Agonizando – perdoai-lhe – arrependido – Mãe – Filho – sofredor – sede – grito – Desamparaste – despede-se – consumado – agonia – encomendo – majestosa – salvação – onipotência.

Como o ultimo parágrafo é bastante longo, selecionamos, para ele, três palavras-chave. Faça a ligação mnemônica associando uma palavra à outra, em seqüência. Depois transcreva as palavras-chave, na linha abaixo.

Agora releia o texto por 3 ou 4 vezes, procurando reter o que cada palavra-chave lembra, em cada parágrafo.

Reescreva o texto nas linhas abaixo. Para facilitar, comece cada parágrafo com a palavra-chave.

1º parágrafo – Agonizando _____

2º parágrafo – perdoai-lhes _____

3º parágrafo _____

4º parágrafo _____

5º parágrafo _____

6º parágrafo _____

7º parágrafo _____

8º parágrafo _____

9º parágrafo _____

10º parágrafo _____

11º parágrafo _____

12º parágrafo _____

13º parágrafo _____

14º parágrafo _____

À medida em que for praticando os sistemas mostrados até aqui, você descobrirá que sua **memória real** está ficando cada vez mais forte e eficiente. Selecione outros textos ou artigos, orientando-se pelo exemplo dado. Caso encontre dificuldade, escolha, a princípio, duas ou três palavras-chave para cada parágrafo. Quando se tratar de assunto técnico, que não precise lembrar palavra por palavra, faça primeiro um resumo, do assunto. Depois selecione as palavras-chave do resumo que fez, para liga-las, e elas o ajudarão a lembrar-se de todo o resumo.

6^a ETAPA

COMO MEMORIZAR DATAS

Palavras de Fixação (31 a 60)

Você vai iniciar esta 6^a etapa memorizando as palavras de fixação, de 31 a 60. Se julgar necessário, repita esta lista por diversas vezes. Depois repasse mentalmente toda a lista, de 1 a 60, durante os próximos dias, para que as tenha para sempre na memória.

Está pronto? Preste atenção:

31 – MATO

41 – COIOTE

51 – LATA

32 – MINA	42 – CANO	52 – LONA
33 – MOMO	43 – CAMA	53 – LAMA
34 – MICO	44 – COCO	54 – LOUCO
35 – MALA	45 – CELA	55 – LULA
36 – MESA	46 – CASA	56 – LIXA
37 – MOFO	47 – COIFA	57 – LUVA
38 – MAGO	48 – CEGO	58 – LAGO
39 – MAPA	49 – COPO	59 – LOBO
40 – COURO	50 – LOURO	60 – SIRI

EXERCÍCIO UM

Agora, enquanto forem sendo ditos pausadamente os números, de 31 a 60, escreva as palavras de fixação correspondentes. Se quiser estudá-las melhor, desligue o som para fazer isso, voltando a ligá-lo quando se julgar preparado.

* * * * *

31 - _____	41 - _____	51 - _____
32 - _____	42 - _____	52 - _____
33 - _____	43 - _____	53 - _____
34 - _____	44 - _____	54 - _____
35 - _____	45 - _____	55 - _____
36 - _____	46 - _____	56 - _____
37 - _____	47 - _____	57 - _____
38 - _____	48 - _____	58 - _____
39 - _____	49 - _____	59 - _____
40 - _____	50 - _____	60 - _____

* * * * *

Antes de seguir adiante, é fundamental que já tenha memorizado todas as palavras de fixação, de 1 a 60. Você precisa tê-las na ponta da língua pois, daqui por diante, elas serão solicitadas para a maioria dos exercícios que iremos fazer.

MEMORIZAÇÃO DE DATAS

Você é capaz de dizer em que dia da semana cairá qualquer data deste ano, ou do próximo? É provável que não, a não ser que consulte o calendário. A partir de agora você estará apto a tê-las na ponta da língua e sem qualquer esforço, sempre que quiser.

Para realizar essa proeza, você deve conscientizar-se de duas coisas, além do dia, mês e ano. Tão logo as memorize, poderá gabar-se de saber, de memória, todo o calendário, pelo menos até o ano 2100.

Antes de entrarmos nos detalhes da técnica, vamos explicar o método para que você compreenda com mais facilidade.

Suponhamos que você queira saber que dia da semana foi 27 de dezembro de 1987. A **chave** para esse ano é 3, e a **chave** para o mês de dezembro é 6. Você deve somar 27 – que é o dia do mês – com 3 – que é a **chave** do ano – mais 6 – que é a chave do mês de dezembro. Vai obter um total de 36. Deve ainda **tirar todos os setes que cabem no número 36**, isto é, vai dividir por 7, e ficar com a sobra.

Recapitulando: 36 dividido por 7 é igual a 5, sobrando 1. o dia 27 de dezembro de 1987 foi domingo, pois a tabela que será mostrada adiante, o número 1 simboliza o domingo; 2, é segunda feira; 3, é terça; 4... quarta; 5... quinta; 6... sexta e zero... sábado.

Note que não é complicado pois, na verdade, nunca terá que somar números maiores que 7, bastando, para isso, ir **removendo todos os setes de qualquer número**, sempre que possível.

Se o dia for 7, 14, 21 ou 28, reduza imediatamente para zero, somando apenas as chaves do mês e do ano.

Ao somar a chave de um mês que seja 5, ao de um ano que seja 3, reduza para 1, pois 5+3 é igual a 8, do qual, subtraindo-se sete, sobra um.

Como ficou visto, você precisa saber duas coisas – alem da data – para achar o dia da semana. Essas duas coisas são a chave de cada mês e a chave de cada ano.

Agora você vai receber as chaves para cada mês do ano, e um **auxiliar de memória**, para ajudá-lo a lembrar-se de cada uma delas. Antes – para que você as memorize para sempre – vamos repetir a técnica mostrada.

CHAVES PARA OS ANOS 1901 A 2000

Exemplo: 1965

Primeiro dividimos os dois últimos dígitos do ano (65), para achar os sete dias da semana. Em seguida, dividimos os mesmos dígitos por 4, para achar os anos que são bissextos. Como já sabemos, a cada quatro anos, um é bissexto. Veja a operação.

$$\begin{array}{r} 6 \ 5 \ \underline{|} \ 7 \\ 2 \ \ \ 9 \end{array} \text{ (dias da semana)}$$

$$\begin{array}{r} 6 \ 5 \ \underline{|} \ 4 \\ 2 \ 5 \ \ \ 1 \ 6 \\ \quad \quad \quad 1 \end{array} \text{ (anos bissextos)}$$

Na primeira operação ($65 \div 7$), só nos interessa o resto, o que sobrou, na divisão, pois são esses os números usados para construir a chave de qualquer ano. Na operação seguinte ($65 \div 4$) só nos interessa o quociente, o resultado da divisão - no caso, o número 16 – desprezando-se o resto, depois de verificar que, se não tiver sobrado resto, aquele ano é bissexto.

Temos então:

- Na divisão por 7, sobraram “2”
- Na divisão por 4, o resultado foi “16”
- Somando-se 2 com 16, temos 18
- Subtraímos todos os múltiplos de 7 = 14
- Subtraindo-se 14, de 18, temos 4

Dessa operação encontra-se a chave de 1965, que é 4.

Considerando-se a informação dada anteriormente, de que todos os múltiplos de 7 são iguais a zero, você tem o esquema – as chaves – para descobrir em que dia da semana cai cada dia do mês, até o ano 2000.

CHAVE PARA OS ANOS 2001 A 2100

A técnica é a mesma usada no exemplo anterior, com a diferença de que vamos subtrair um dígito.

Exemplo: 2065

$$\begin{array}{r} 65 \\ 2 \end{array} \Big| \begin{array}{r} 7 \\ 9 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 65 \\ 25 \end{array} \Big| \begin{array}{r} 4 \\ 16 \\ 1 \end{array}$$

A sobra foi “2”

o resultado foi “16”

Então temos:

$$2 + 16 = 18$$

$$18 - 14 = 4 \text{ (múltiplos de 7)}$$

$$4 - 1 = 3 \text{ (subtração de um dígito, a partir de 2001)}$$

Após essa equação, temos a chave para o ano 2065, que é 3.

ATENÇÃO: Sempre que o ano for bissexto, subtrai-se um dígito, apenas para os meses de janeiro e fevereiro.

CHAVES PARA OS MESES

Agora vamos às chaves.

JANEIRO é 1 por que é o primeiro mês do ano.

FEVEREIRO é 4, por que é o mês de carnaval, e carnaval é festejado em 4 dias.

MARÇO é 4, por que também é mês de carnaval, que acontece em 4 dias.

ABRIL é zero, porque é o mês de Tiradentes e, tirando todos os dentes, sobram *Zero* dentes.

MAIO é 2, porque é o mês dos noivos e são necessários 2 para se casar.

JUNHO é 5, porque é o mês das Festas Juninas e *Festas Juninas* tem 5 sílabas.

JULHO é Zero, porque é o mês de férias, portanto tem *Zero* aulas.

AGOSTO é 3, porque dizem ser o mês do desgosto e *desgosto* tem 3 sílabas.

SETEMBRO é 6, porque começa com SE, de Seis.

OUTUBRO é 1, por que o mês é 10 e, tirando o zero, fica 1.

NOVEMBRO é 4, porque NOVEMBRO é o mês da República e *República* tem 4 sílabas.

DEZEMBRO é 6, porque é igual a setembro, que também é 6.

Desligue o som e estude as chaves para os doze meses, até tê-las memorizado. Depois volte a ligá-lo para fazermos alguns exercícios. Faça isso agora.

* * * * *

EXERCÍCIO UM

Já memorizou todas as chaves? Vamos verificar. Enquanto eu cito pausadamente os meses, vá escrevendo ao lado, a chave de cada um. Está pronto? Comece.

JANEIRO _____

FEVEREIRO _____

MARÇO _____

ABRIL _____

MAIO _____

JUNHO _____

JULHO _____

AGOSTO _____

SETEMBRO _____

OUTUBRO _____

NOVEMBRO _____

DEZEMBRO _____

Se encontrou alguma dificuldade, estude novamente a relação das chaves: uma para os anos 1900 a 2000, e a outra para os anos 2001 a 2100. Em ambas as listas, todos os anos que têm o número UM como chave estão listados juntos, o mesmo acontecendo com os que têm o número DOIS e assim por diante. Se preferir, faça uma LISTA DE FIXAÇÃO, para

memoriza-los. Associe as palavras de fixação apenas para os dois últimos dígitos de cada ano. Caso não queira memorizar a lista toda, procure guardar as chaves para o ano em curso, o anterior e o próximo.

Desligue o som, para fazer calmamente o exercício de memorização. Depois volte a liga-lo e retome o texto impresso. Faça isso agora.

TABELA PARA 1900 A 2000

ZERO	1	2	3	4	5	6
1900	1901	1902	1903	1909	1904	1905
1906	1907	1913	1908	1915	1910	1911
1917	1912	1919	1914	1920	1921	1916
1923	1918	1924	1925	1926	1927	1922
1928	1929	1930	1931	1937	1932	1933
1934	1935	1941	1936	1943	1938	1939
1945	1940	1947	1942	1948	1949	1944
1951	1946	1952	1953	1954	1955	1950
1956	1957	1958	1959	1965	1960	1961
1962	1963	1969	1964	1971	1966	1967
1973	1968	1975	1970	1976	1977	1972
1979	1974	1980	1981	1982	1983	1978
1984	1985	1986	1987	1993	1988	1989
1990	1991	1997	1992	1999	1994	1995
	1996		1998			2000

(volte a ligar o som e siga pelo texto impresso)

* * * * *

Essas são as chaves até o ano 2000, exceto para os meses de janeiro e fevereiro de ano bissexto. Nesses casos – e somente para os meses de janeiro e fevereiro – diminua um dia do seu cálculo final. Descobre-se que um ano é bissexto, dividindo os dois últimos dígitos por quatro. Se a divisão for exata, sem sobras, o ano será bissexto. Nenhum ano com final ímpar é bissexto.

Veja como é fácil, quando devidamente memorizadas as chaves e a lista de fixação. Que dia da semana foi 15 de fevereiro de 1988? Considere que 1988 foi ano bissexto.

Vamos calcular juntos? Tirando todos os setes de 15, sobra 1. Em seguida: $1 + 4 + 5$ é igual a 10. tirando 7, ficam 3 e, diminuindo 1 – por ser bissexto – sobram 2. Dia 15 de fevereiro de 1988 foi segunda-feira.

EXERCÍCIO DOIS

Execute agora os 10 exercícios para cada um dos anos, de 1988, 1989 e 1990. As chaves são: 1988-5, 1989-6 e 1990-0.

Faça isso agora. Desligue o som.

* * * * *

03-05-88	14-02-88	20-03-88
22-02-88	30-04-88	22-12-88
01-11-88	07-09-88	19-08-88
14-10-88	10-01-89	15-03-89
30-03-89	10-08-89	22-10-89
28-08-89	09-11-89	18-07-89
06-04-89	01-06-89	30-01-90
27-03-90	15-06-90	10-02-90
18-07-90	01-10-90	07-07-90
05-09-90	19-11-90	20-12-90

(se encontrou alguma dificuldade no exercício, refaça esta etapa. Caso contrario, ligue o som e volte a acompanhar o texto.)

* * * * *

CHAVES PARA OS ANOS 2001 A 2100

Só foram dadas, até este ponto, fórmulas e chaves para o século 20. Vamos agora mostrar as técnicas para o século 21. Na verdade os princípios são os mesmos, com pequenas mudanças. Por exemplo: você vai continuar subtraindo um dígito para os meses e janeiro e fevereiro – e só para eles, quando o ano for bissexto – também a partir de 2001. Porém, além disso, vai retirar mais um dígito para qualquer dos anos, até 2100. Dessa forma, para os dois primeiros meses de cada ano, e só para os 2 primeiros meses, você retirará dois dígitos.

Veja agora a tabela das chaves de 2001 a 2100. Desligue o som. Faça isso agora.

* * * * *

TABELA PARA 2001 A 2100

ZERO	1	2	3	4	5	6
2001	2002	2003	2009	2004	2005	2006
2007	2013	2008	2015	2010	2011	
2012	2019	2014	2020	2021	2016	2017
2018	2024	2025	2026	2027	2022	2023
2029	2030	2031	2037	2032	2033	2028
2035	2041	2036	2043	2038	2039	2034
2040	2047	2042	2048	2049	2044	2045
2046	2052	2053	2054	2055	2050	2051
2057	2058	2059	2065	2060	2061	2056
2063	2069	2064	2071	2066	2067	2062
2068	2075	2070	2076	2077	2072	2073
2074	2080	2081	2082	2083	2078	2079
2085	2086	2087	2093	2088	2089	2084
2091	2097	2092	2099	2094	2095	2090
2096		2098			2100	

(Se já estudou a tabela, volte a ligar o som.)

* * * * *

Agora você tem as chaves para dois séculos. Se estudou cuidadosamente as duas tabelas deve ter notado que, para o século XXI, as chaves de cada ano retrocederam um número. Se a chave para 1901 era 1, para 2001 é zero. A de 1902 era 2, a de 2002 é 1, e assim por diante. O último ano da outra tabela está na chave 6. O último ano desta tabela está na chave 5. portanto, se memorizou a tabela do século 20, não terá dificuldade de trabalhar com a do século 21.

Vamos agora testar seu progresso na memorização de datas. Você é capaz de responder em que dia do mês caiu a 1ª segunda-feira de dezembro de 1987?

Parece complicado, mas é muito simples. Basta descobrir em que dia da semana começa o mês de dezembro, ou seja, dia 1º de dezembro daquele ano. ($1 + 6 + 3 = 10$). Tirando-se os *setes*, ficam 3. Ora, se o dia 1º de dezembro foi terça-feira, a primeira segunda-feira caiu no dia 7. Fácil, não é?

Então vamos a alguns exercícios. Estude a relação de datas, a seguir, e ache em que dia da semana elas caem. Escreva a resposta adiante de cada data. Procure fazer cada exercício em no máximo 10 segundos. Depois confira, na tabela das próximas páginas, quantas acertou. Faça um bom trabalho.

Dia 13-05-1990 _____
 Dia 14-08-1988 _____
 Dia 20-01-1989 _____
 Dia 10-12-1988 _____
 Dia 28-03-1989 _____
 Dia 14-02-1990 _____
 Dia 21-10-2008 _____
 Dia 25-04-2004 _____
 Dia 04-03-2091 _____
 Dia 13-11-2043 _____
 Dia 29-07-2032 _____
 Dia 30-06-2098 _____
 Dia 25-01-2100 _____

(Para conferir, consulte a tabela, adiante)

TABELA PARA CONSULTA (Como usa-lá)

Para encontrar o dia da semana correspondente à data desejada procura, na TABELA “A” os dois últimos dígitos do ano em questão. Fique atento para não confundir, pois os algarismos referentes aos anos do século XX se repetem no século XXI. Os anos de 1901 e 2001 ambos terminam com os dígitos 01, e assim sucessivamente.

Uma vez localizado o ano (e o século), corra pela linha horizontal até o mês de referência, na TABELA “B”. Aí você encontrará um número-chave. Some esse número ao dia do mês que você procura. Com esse resultado, localize, na TABELA “C”, o dia da semana correspondente.

Exemplo

Suponha que a data a ser consultada seja: 4 de março de 2006.

- procure o número 06, na TABELA “A” (Cuidado para não errar o século).
- Siga a linha horizontal até a TABELA “B”, na coluna correspondente ao mês de março.
- Some o número encontrado (3), com o dia do mês (4) obtendo... $3 + 4 = 7$
- Com esse resultado (7), localize, na TABELA “C”, o número 7, e encontrará o dia da semana: SÁBADO.

TABELA “A” – ANOS								
(A faixa escura corresponde ao século XX)								
25	53	81	09	37	65	93		
26	54	82	10	38	66	94		
27	55	83	11	39	67	95		
28	56	84	12	40	68	96		
01	29	57	85	13	41	69	97	
02	30	58	86	14	42	70	98	

TABELA “B” MESES											
Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
4	0	0	3	5	1	3	6	2	4	0	2
5	1	1	4	6	2	4	0	3	5	1	3
6	2	2	5	0	3	5	1	4	6	2	4
0	3	4	0	2	5	0	3	6	1	4	6
2	5	5	1	3	6	1	4	0	2	5	0
3	6	6	2	4	0	2	5	1	3	6	1

03	31	59	87	15	43	71	99
04	32	60	88	16	44	72	00
05	33	61	89	17	45	73	
06	34	62	90	18	46	74	
07	35	63	91	19	47	75	
08	36	64	92	20	48	73	
09	37	65	93	21	49	77	
10	38	66	94	22	50	78	
11	39	67	95	23	51	79	
12	40	68	96	24	52	80	
13	41	69	97	25	53	81	
14	42	70	98	26	54	82	
15	43	71	99	27	55	83	
16	44	72	00	28	56	84	
17	45	73	01	29	57	85	
18	46	74	02	30	58	86	
19	47	75	03	31	59	87	
20	48	76	04	32	60	88	
21	49	77	05	33	61	89	
22	50	78	06	34	62	90	
23	51	79	07	35	63	91	
24	52	80	08	36	64	92	

4	0	0	3	5	1	3	6	2	4	0	2
5	1	2	5	0	3	5	1	4	6	2	4
0	3	3	6	1	4	6	2	5	0	3	5
1	4	4	0	2	5	0	3	6	1	4	6
2	5	5	1	3	6	1	4	0	2	5	0
3	6	0	3	5	1	3	6	2	4	0	2
5	1	1	4	6	2	4	0	3	5	1	3
6	2	2	5	0	3	5	1	4	6	2	4
0	3	3	6	1	4	6	2	5	0	3	5
1	4	5	1	3	6	1	4	0	2	5	0
3	6	6	2	4	0	2	5	1	3	6	1
4	0	0	3	5	1	3	6	2	4	0	2
5	1	1	4	6	2	4	0	3	5	1	3
6	2	3	6	1	4	6	2	5	0	3	5
1	4	4	0	2	5	0	3	6	1	4	6
2	5	5	1	3	6	1	4	0	2	5	0
3	6	6	2	4	0	2	5	1	3	6	1
4	0	1	4	6	2	4	0	3	5	1	3
6	2	2	5	0	3	5	1	4	6	2	4
0	3	3	6	1	4	6	2	5	0	3	5
1	4	4	0	2	5	0	3	6	1	4	6
2	5	6	2	4	0	2	5	1	3	6	1

TABELA “C” – DIAS DA SEMANA

Domingo	1	8	15	22	29	36
Segunda-feira	2	9	16	23	30	37
Terça-feira	3	10	17	24	31	
Quarta-feira	4	11	18	25	32	
Quinta-feira	5	12	19	26	33	
Sexta-feira	6	13	20	27	34	
Sábado	7	14	21	28	35	

7^a ETAPA

COMO MEMORIZAR NÚMEROS DE MUITOS DÍGITOS

“A memória está sempre presente, pronta e ansiosa para ajudar-se pelo menos se lhe pedissemos para fazer isso com mais freqüência.”

Roger Broille

Vamos começar esta etapa fazendo uma brincadeira com você. Suponha que estivesse completamente só, numa ilha, trajando apenas *shorts* e sem possibilidade de voltar à civilização pelas próximas vinte e quatro horas. Nessas condições, aparece à sua frente um anjo e anuncia que, graças à sua firmeza de caráter e retidão de conduta, os céus houveram por bem dar-lhe a oportunidade de ser premiado com uma grande soma de dinheiro. Para isso, ele – anjo – está ali com a incumbência de lhe dar antecipadamente a relação dos números que sairão premiados no próximo sorteio da mega-sena. As seis dezenas – doze dígitos – são enunciadas pelo anjo, que desaparece em seguida.

Você não tem como anotar graficamente os números. Se escreve-los na areia da praia, as ondas irão apagar. Mesmo que faça isso além da faixa de arrebentação, o vento forte que sopra, apagaria a escrita, em poucos minutos.

Você ainda retém os números, na cabeça, mas... por quanto tempo? Só há uma saída: gravá-los profundamente na memória. Mas... sua memória é fraca... você não consegue guardar nem um simples número de telefone, quanto mais a seqüência da mega-sena!

A idéia de que, se esquecer um só algarismo, tudo estará perdido, começa a deixá-lo em pânico. O medo de esquecer os põe você desesperado. Quanto mais os repete mentalmente, mais apavorado fica e, quanto mais se apavora, sabe que maiores serão as chances de não se lembrar deles, pois tem consciência de que... *nós atraímos o que tememos com muita intensidade e afastamos o que desejamos com sofreguidão*.

Que fazer, então?

Melhor será acordar desse sonho, pois ele está virando pesadelo.

Mas, voltando à realidade: nada disso precisa acontecer se você for possuidor de alguma técnica ou sistema que lhe permita reter qualquer número, na memória, pelo tempo que quiser e por maior que seja.

Pode considerar-se felizado, pois é essa técnica que você vai conhecer agora.

Dissemos, no início deste treinamento, que não há memória fraca; o que existe é memória destreinada. De acordo com testes de Q.I. (quociente de inteligência), qualquer pessoa adulta deve lembrar-se de um número de 6 dígitos, de frente para trás e de trás para frente, depois de vê-lo ou ouvi-lo uma única vez. Já o adulto com inteligência superior fará o mesmo com um número de 8 dígitos. Que classificação será dada a você, quando se mostrar capaz de fazer isso com números de 12, 15 ou 20 dígitos?

Você é capaz de memorizar este número, em dez segundos?

5 2 1 6 4 0 6 3 8 5 2

O sistema para memorizar números com muitos dígitos combina o método de FIXAÇÃO com o de LIGAÇÃO. Antes de demonstrarmos o uso dessa técnica, é necessário que memorize as palavras de fixação para os números de 61 a 100.

Fique atento.

61 – SETA	71 – FITA	81 – GATO	91 – PATO
62 – SINO	72 – FONE	82 – GINA	92 – PENA
63 – SUMO	73 – FUMO	83 – GEMA	93 – PUMA
64 – SACO	74 – FACÀ	84 – GAÚCHO	94 – PACA
65 – SALA	75 – FILA	85 – GALO	95 – PELÉ
66 – XUXA	76 – FOSSO	86 – GESSO	96 – PEIXE
67 – SOFÁ	77 – FAFÁ	87 – GAFE	97 – BIFE
68 – SAGUÃO	78 – FOGO	88 – GOGÓ	98 – PAGÃO
69 – SAPO	79 – FUBÁ	89 – GIBI	99 – PAPA
70 – FEIRA	80 – GAROA	90 – PÊRA	100 – TERRA

Se já consegue contar de 1 a 100 com as palavras de fixação, está preparado para memorizar números de muitos dígitos.

Se ainda não é capaz de repeti-los facilmente desligue o som e vá estuda-los, até se julgar capaz de dizer-los em qualquer seqüência.

EXERCÍCIO UM

Acreditando que já tenha os números na memória, vamos começar com o mesmo exercício dado no início desta etapa, isto é:

5 2 1 6 4 0 6 3 6 5 2 6

Primeiramente vamos subdividir o número em grupos de dois dígitos.

52 – 16 – 40 – 63 – 65 – 26

Cada um dos números, decomposto, representa uma palavra de fixação, conforme se segue:

LONA 52	TAÇA 16	COURO 40	SUMO 63	SALA 65	NOZ 26
-------------------	-------------------	--------------------	-------------------	-------------------	------------------

Agora você via usar o sistema de LIGAÇÃO, para associar essas palavras, umas às outras. Com o conhecimento já adquirido nessa técnica, procure fazer essa ligação em apenas 15 a 20 segundos. Transcreva a frase que criou por associação. Em seguida, transforme as palavras de fixação nos números dados neste exemplo e escreva-os.

Está pronto? Comece.

Frase _____

Número _____

E então? Não foi fácil? Você ligou seis objetos para memorizar doze dígitos e irá retê-los por quanto tempo desejar.

Percebeu que apenas auxiliou sua MEMÓRIA REAL? Tudo o que quiser memorizar precisa estar ligado a algo que você já conheça. Isso deixa claro que quanto mais efetivamente você tiver na mente as PALAVRAS DE FIXAÇÃO, mais via perceber o quanto elas lhe podem ser valiosas.

Que tal exercitar agora com números de doze dígitos, com apenas quatro palavras de fixação? Usando a sua imaginação, forme palavras que contenham três dígitos, e ligue-as. Vamos exemplificar usando o mesmo número citado anteriormente.

5 2 1 6 4 0 6 3 6 5 2 6

LUNETA 521	XÍCARA 640	SUMIÇO 636	LONAS 526
----------------------	----------------------	----------------------	---------------------

Procure memorizar agora, um novo número de doze dígitos, com apenas três palavras de fixação.

Está pronto? Comece. (20 segundos)

8 4 2 1 2 4 8 4 2 3 5 7 _____ / _____ / _____

* * * * *

Após praticar um pouco mais, e ter na memória as 100 palavras de fixação, você estará apto a decompor um número de 20 dígitos em apenas cinco palavras de três ou quatro sílabas cada.

Veja este exemplo:

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

CANTEIRO

4210

PENUGEM

9283

LAGARTO

5801

BISCOITO

9641

PREFEITO

9071

Se, em seu ramo de atividade, tiver de usar com freqüência números de muitos dígitos, usará a primeira palavra que lhe brotar na mente, capaz de se ajustar a cada grupo de dígitos. Não existe regra fixa. Use qualquer palavra, a critério de sua imaginação. Para ser eficiente nessa técnica, exerce sempre. Lembre-se de que mesmo Pelé, dono de uma técnica fantástica para o futebol, treinava diariamente.

EXERCÍCIO DOIS

Para começar, faça os exercícios programados a seguir. Transforme os números em palavras de fixação, faça a ligação mnemônica entre as palavras e escreva os números memorizados.

Faça isso agora. Desligue o som.

* * * * *

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

(Volte a ligar o som)

* * * * *

Agora, não olhe mais para os números e procure repetir cada um deles, por escrito.

Se o resultado não foi 100%, treine mais um pouco, pois você já tem a técnica. Precisa apenas praticar.

Caso ainda sinta alguma dificuldade em memorizar as palavras de fixação, estude-as um pouco mais, na relação completa das 100 palavras estampadas a seguir.

Vamos lá? Desligue o som para fazer a memorização.

* * * * *

1 – TEIA	11 – TETA	21 – NATA	31 – MATO	41 – COIOTE
2 – NOÉ	12 – TINA	22 – NENÊ	32 – MINA	42 – CANO
3 – MÃE	13 – TIME	23 – NOME	33 – MOMO	43 – CAMA
4 – CÃO	14 – TOCO	24 – NUCA	34 – MICO	44 - CÔCO
5 – LUA	15 – TELA	25 – NILO	35 – MALA	45 – CELA
6 – ASA	16 – TAÇA	26 – NOZ	36 – MESA	46 – CASA
7 – FIO	17 – TUFÃO	27 – NAVIO	37 – MOFO	47 – COIFA
8 – ÁGUA	18 – TOGA	28 – NEGA	38 – MAGO	48 – CEGO
9 – PIÃO	19 – TUBO	29 – NABO	39 – MAPA	49 – COPO
10 – TOURO	20 – NERO	30 – MAR	40 – COURO	50 – LOURO
51 – LATA	61 – SETA	71 – FITA	81 – GATO	91 – PATO
52 – LONA	62 – SINO	72 – FONE	82 – GINA	92 – PENA
53 – LAMA	63 – SUMO	73 – FUMO	83 – GEMA	93 – PUMA
54 – LOUCO	64 – SACO	74 – FACÀ	84 – GAÚCHO	94 – PACA
55 – LULA	65 – SALA	75 – FILA	85 – GALO	95 – PELÉ
56 – LIXA	66 – XUXA	76 – FOSSO	86 – GESEN	96 – PEIXE
57 – LUVA	67 – SOFÁ	77 – FAFÁ	87 – GAFE	97 – BIFE
58 – LAGO	68 – SAGUÃO	78 – FOGO	88 – GOGÓ	98 – PAGÃO
59 – LOBO	69 – SAPO	79 – FUBÁ	89 – GIBI	99 – PAPA
60 – SIRI	70 – FEIRA	80 – GAROA	90 – PÊRA	100 – TERRA

(Volte a ligar o som)

* * * * *

Por entender a importância de ter as 100 palavras de fixação na ponta da língua, talvez você queira estuda-las um pouco mais. Portanto, repasse toda a lista.

ASA	TUBO	NILO	NEGA	CASA
LAMA	SACO	LAGO	SOFÁ	LATA
CÃO	SIRI	TUFÃO	TOCO	COURO
LULA	XUXA	FACA	MAR	FILA
NOZ	SINO	TELA	NUCA	GATO
TEIA	TOURO	SALA	FEIRA	GAROA
NOÉ	TIME	NABO	SAPO	FOSSO
NERO	MATO	CANO	MOMO	MAPA
PEIXE	LOUCO	GEMA	FONE	LOURO
ÁGUA	TETA	NOME	MINA	CAMA
PELÉ	GIBI	FOGO	MAGO	SUMO
LONA	FUMO	NENÊ	CELA	PATO
GOGÓ	PIÃO	FAFÁ	SETA	FITA
MOFO	GINA	LUA	NATA	COIOTE
PENA	MÃE	GALO	GAFE	PÊRA
FIO	SAGUÃO	TINA	CEGO	BIFE
GESSO	LUVA	LIXA	COPO	NAVIO
TOGA	PUMA	FUBÁ	LOBO	PACA
MALA	PAGÃO	MICO	CÔCO	PAPA
MESA	COIFA	TERRA	GAÚCHO	TAÇA

8^a ETAPA

COMO MEMORIZAR VOCÁULOS DE LÍNGUA ESTRANGEIRA E INFORMAÇÕES ABSTRATAS

A sabedoria de homem é proporcional, não à sua capacidade de adquirir novas experiências.

J. Bernard Shaw

INTRODUÇÃO

Benedict Spinoza, já no século XVIII, afirmava: *Quanto mais inteligível for a coisa, mais facilmente será retida na memória e, ao contrário, quanto menos inteligível for, mais facilmente nos esquecemos dela.*

Esta citação resume todo conteúdo deste programa. Todos os sistemas nele contidos ajudam a tornar inteligíveis coisas e informações inteligíveis. Um bom exemplo ~e o sistema de FIXAÇÃO. Os números em si, geralmente, não fazem sentido. Mas a aplicação deste sistema permite que eles se tornem significativos para nós, como foi visto na etapa anterior.

Da mesma forma, palavras de língua estrangeira nada mais são do que aglomerados de sons, para qualquer pessoa que não familiariza o idioma. Por isso são difíceis de ser lembradas.

Você vai saber como memorizar vocábulos de língua estrangeira, usando o método de SUBSTITUIR AS PALAVRAS. Esse método também vai ser empregado para memorizar informações abstratas ou inteligíveis, coisas que não fazem sentido, que não podem ser visualizadas mas que, mesmo assim, é preciso saber.

Procure assimilar corretamente este método, pois precisará dele par memorizar nomes de pessoas e fisionomias, como os que serão apresentados na próxima etapa.

SUBSTITUIÇÃO DE PALAVRAS

O método de substituir palavras é bastante simples. Ao encontrar um vocábulo que não signifique nada para você, que seja intangível ou inteligível, encontre outro vocábulo, expressão ou pensamento cuja pronúncia tenha a maior semelhança possível com o termo original. Que seja tangível e que possa ser memorizado. Qualquer palavra que não tenha sentido – mesmo que seja de outro idioma – que precise ser memorizada, alcançará

significado, pelo método de localizar outra palavra ou pensamento que possa substitui-la. Ficou confuso? Então vamos a um exemplo:

Logo que foi contratada pela Rede Globo de Televisão, a jornalista e apresentadora Lillian Witte Fibe contou, ela própria, ao ser entrevistada naquela emissora, que seus novos colegas tiveram dificuldade para guardar seu nome. Sem titubear, começaram a chamá-la de *Lillian Bife Frito*. Talvez nem tenham imaginado que estavam usando o processo mnemônico de **substituição de palavras**.

Se você quiser memorizar, por exemplo, que o rabo de um peixe se chama **nadadeira caudal**, ponha em sua tela mental a imagem do peixe lambuzado com calda de doce. Esta imagem basta, para lembrá-lo de **caudal**. Você pode ainda visualizar o peixe com uma longa **corda**, em lugar do rabo. Escolha uma dessas imagens, ou qualquer outra que preferir.

Já, a nadadeira das costas de um peixe é conhecida como **nadadeira dorsal**. **Dorsal** lembra, doce. Imagine então, um peixe carregando um pedaço de **doce**, nas costas, e um recipiente cheio de **calda**, no lugar do rabo.

Essa foi a imagem que nós criamos. Você poderá, talvez, visualizá-la melhor usando as palavras **dor** e **sal**, para estabelecer a associação. Neste caso, imagine-se ficando com **dor** de barriga, por haver comido um peixe muito **salgado**. Crie qualquer imagem que possa associada àquilo que você quer lembrar.

Mais um exemplo: para memorizar o nome da cantora Tina Turner, imagine uma lavadeira desastrada carregando uma tina de roupa lavada. Cada vez que se põe a cantar, gesticula tão espalhafatosamente que a **TINA ENTONA**.

Se quiser lembrar do termo *plugado* (ligado), veja-se ligando um fardo de feno, na tomada, enquanto diz: Este é **pro gado**.

Quando existe harmonia entre a imagem criada e a palavra a ser lembrada, a associação é instantânea, ocorre em frações de segundo.

Importante: Você deverá usar sempre o pensamento ou a imagem que lhe brotar na mente, quando ouvir qualquer palavra intangível. **Isso é estritamente individual**. A palavra substituta que escolher não precisa ser exatamente o mesmo som da outra, que está procurando memorizar. Por exemplo, a palavra *pajaro*, em espanhol, significa pássaro e pronuncia-se *párraro*. Pelo som ela se assemelha a par e aro. Associe um par de aros, a pássaro. Mentalize um par de aros voando como um pássaro. Contanto que preserve a parte principal da palavra, a memória real encaixará o resto.

PALAVRAS ESTRANGEIRAS

Para memorizar palavras estrangeiras e sem sentido, para você, associe o significado, em português, à **palavra substituta**, ou ao **pensamento substituto** que você escolher.

Vamos exercitar a técnica de exemplos concretos, do sistema. Antes, contudo, saiba que **será mais fácil memorizar, quando você mesmo escolher a palavra ou a imagem substituta.**

VENTANA (**janela**, em espanhol) Mentalize uma amiga chamada Ana, com **ventas** (narinas) enormes e quadradas, em forma de janelas.

BURRO (**manteiga**, em italiano) Imagine-se lambuzado de **manteiga** em cima de um **burro**.

FENETRE (**janela**, em francês) Imagine-se entrando em uma festa como **penetra**, por uma janela.

MADRE (**mãe**, em espanhol) Mentalize sua mãe vestida de **freira**.

CALLE (**rua**, em espanhol) Mentalize sua rua pavimentada com **calhas**.

CUCARACHA (**barata**, em espanhol) Mentalize uma **barata** com a **cuca rachada**.

VASO (**copo**, em espanhol) Mentalize-se bebendo em um **vaso**, em lugar do **copo**.

BALAI (pronuncie *balé* – **vassoura** em francês) Imagine uma **vassoura**, como bailarina, no palco dançando **balé**.

BATON (**bengala**, ou **bastão**, em francês) Mentalize-se usando um enorme **batom** vermelho, em lugar da **bengala**.

PLUMA (**caneta**, em espanhol) Imagine-se escrevendo com uma enorme **pluma**, em lugar da **caneta**.

TALLER (pronuncie, **talher** – **oficina**, em espanhol) Mentalize-se trabalhando em uma oficina, usando **talheres** em vez de ferramentas.

EXERCICIO UM

Agora escreva o significado de cada palavra, em seu manual. Vai notar que não precisa pensar muito. Sal mente responde de imediato. Você tem 1 minuto para fazer isso.

Está pronto? Comece.

VENTANA _____ FENETRE _____

CALLE _____ BURRO _____

TALLER _____ VASO _____

BALAI _____ BATON _____

PLUMA _____ CUCARACHA _____

Foi fácil, ou sentiu alguma dificuldade? Você sabe que a memória está intimamente ligada a ATENÇÃO, OBSERVAÇÃO, ASSOCIAÇÃO e, principalmente, a **treinamento**. Portanto, se teve alguma dificuldade no exercício é porque não mentalizou corretamente as imagens, ou seja: faltou treinamento. Se for esse o caso, treine mais. Não passe adiante enquanto não se sentir totalmente seguro.

* * * *

Além de idiomas, você poderá aplicar este método a qualquer matéria que estiver estudando e que envolva a memorização de palavras sem qualquer sentido.

Se for estudante de medicina e tiver de memorizar os nomes dos ossos do corpo humano como: **fêmur**, **cóccix**, **patela**, **fibula**, **sacro**, etc. basta substitui-los por: FÊMEA, CÓCEGA, PATÊ DELA, FÁBULA, SACO; assim será fácil associa-lo com o que você quiser.

Um estudante de farmácia pode imaginar que assiste a uma parada, onde vê desfilar *a tropinha de belas donas*, para lembrar-se de que o alcalóide **atropina** (a tropinha), origina-se da folha ou raiz da **beladona** (belas donas).

O fundamental é que a palavra ou o pensamento substituto tenha significado para você, o que não acontece com o termo original.

EXERCICIO DOIS

Vamos brincar mais um pouco? Sim, falamos, *brincar* porque, alem de eficiente, este método é divertido. Agora você terá mais alguns exemplos com palavras em inglês, francês e alemão.

Em inglês:

- RAY (raio de luz) – imagine um **raio de luz**, com coroa real na cabeça, dizendo-se **rei**.
- ALLIGATOR (jacaré) – Pelo som, mentalize um jacaré gritando: *ele é gay!*
- BADGE (distintivo) – mentalize um policial com um enorme **distintivo bege**, no peito.
- BARROW (carrinho-de-mão) – Mentalize dois **carrinhos-de-mão aos berros**, um com o outro.
- COW (vaca) – Mentalize uma **vaca** coberta de **cal**.

- BITE (morder; componente de computador) – Mentalize uma **baita** dentadura dando **mordidas** no ar. Ou uma peça do computador, dando mordidas em seu dedo, quando você **bate** na tecla.
- DELETE (apagar) – Imagine-se seu computador com a cara de gaiato; ele se **deleita em apagar** o texto que você está digitando.
- INSERT (inserir, introduzir) – Veja seu computador **incerto** sobre se deve **inserir** aquele texto, na tela.
- LOCK (fechar) – Imagine a porta de sua casa **louca** de raiva, porque você vai fechá-la.
- DIGIT (imprimir, na tela do monitor) – Veja uma impressão **digital** aparecendo na tela, em lugar de cada palavra.

Em francês:

- ARC-EN-CIEL (arco-íris) – Veja alguém correndo atrás de uma moça, sob o arco-íris, enquanto você grita: **alcance ela!**
- BAIGNOIRE (Benhuar – banheira) – imagine uma moça dentro da **banheira**, usando **penhoar**.
- BAILLONER (Baionê – amordaçar) – Mentalize uma enorme **baioneta, amordaçada**.
- BARBIFIER (Barbifiê – barbear-se) – Mentalize um enorme **bife, barbeando-se** numa **mesa de bar**.
- CALOT (Calô – boné de policial) – Imagine um dedo com um calo enorme, usando boné de policial.
- CHAMEAU (Xamô – camelo) – Imagine um **camelo** dizendo: *Você me chamou?*
- DÉPÉCHE (Dêpêx – despacho, aviso, telegrama) – Mentalize um enorme **peixe, de pé**, à porta de sua casa, entregando-lhe um **telegrama**.
- GAZON (Gramá) – Mentalize um **garçom** servindo um prato de **gramá**.
- LATTE (Ripa, sarrafo) – Mentalize um **sarrafo** que **late** como um cão.
- TAPER (Tapê – bater, dar pancadas) – Imagine o **tapete** de sua sala **batendo**, furiosamente, no chão.

- OREILLER (Orreiê – travesseiro) – Mentalize uma **orelha** enorme servindo de **travesseiro** em sua cama.
- TIROIR (Tirroá – gaveta) – Imagine-se diante de uma gaveta aberta, repleta de letras do alfabeto, esculpidas em madeira e explicando a alguém: - *Não se assuste, eu só tiro o A.*

Em alemão:

- AUF WIEDERSEHEN (Auviderzêm – Até à vista) – Mentalize-se com o ouvido encostado em um calendário, na parede, tentando **ouvir dezembro**.
- LIEBCHEN (Libchem – querida) – Imagine-se apontando o dedo para um canto e dizendo, ao seu gato: **Ali, bichano!**
- JAWOHL (Iavôl – sim, assentimento) – Veja-se em posição de sentido, respondendo a um oficial alemão: - **Já vou!**

Vale dizer que este sistema pode ser empregado pra palavras de qualquer idioma, ou até para expressões com mais de uma palavra. Por exemplo: as embarcações francesas que percorrem o rio Sena em passeios turísticos, são chamadas, BATEAUX MOUCHES (batô muche). Você pode imaginar uma moça dentro do barco, tentando pintar os lábios e reclamando: - **Que batom murcho!**

Ou então, a célebre frase dita por Goethe, ao morrer: MEHE LICHT (mais luz), pedindo mais saber, mais instrução. Veja esse destacado escritor alemão desanimado ao tentar acender uma **lanterna** com pilhas fracas, dizendo: - **Mero lixo!**

Mais uma: após dar absolvição, o confessor diz as seguintes palavras ao penitente: VADE IN PACE (vai em paz). Imagine-se no confessionário, barganhando com o padre, a sua absolvição. Após alguma discussão, você diz: - **Esta vale um passe!**

Quer mais? Vamos lá.

LE LION C'EST LE ROI DES ANIMAUX (Le liom cé le roá desnimo – O leão é o rei dos animais) – Imagine um leão raquítico, tentando urrar, sem conseguir. Ao lado, um macaco dá uma risadinha marota e diz: - **O leão foi urrar e desanimou.**

EXERCÍCIO TRÊS

Agora escreva, ao lado de cada vocábulo, os seu significado.

Está pronto? Comece.

RAY _____	ALLIGATOR _____	COW _____
BADGE _____	BARROW _____	BAIGNOIRE _____
BAILLONER _____	BARBIFIER _____	CALOT _____
CHAMEAU _____	DEPECHE _____	GAZON _____
LATTE _____	TAPER _____	OREILLER _____

Pare!

Lembre-se: quando fizer suas próprias substituições, as imagens serão bem mais nítidas em sua mente.

Treine exaustivamente essa técnica, para que a habilidade se torne natural e instintiva. A princípio as associações são conscientes mas, com o tempo e com a prática constante, elas se tornam instintivas. Os resultados alcançados serão extraordinários.

Pratique sempre. Pratique diariamente.

* * * * *

Quer ter uma idéia de qual foi seu progresso até aqui? Do quanto seu poder de memorização já aumentou? Lembra-se, ao final da 1ª etapa, quando lhe foi pedido que fizesse 5 testes para aquilarar sua capacidade de memorização? Foi dito que eles não seriam fáceis para quem ainda não tivesse a memória treinada. É provável que você não tenha conseguido bons resultado em alguns deles. É possível, até, que não tenha acertado nenhum.

Agora, volte àquela etapa, refaça os 4 primeiros testes e verifique quantos é capaz de acertar. Como o ultimo deles – LIGAR OS NOMES A FISIONOMIAS – é assunto que será estudado na próxima etapa, realize os 4 primeiros – cujas técnicas já domina – e deixe para fazer o 5º após a etapa seguinte. Você vai constatar que agora é capaz de *matar aquelas charadas* num estalar de dedos. Após concluir a 9ª etapa, refaça o teste nº 5 da 1ª etapa e perceba o quanto já está usando do seu poder de ATENÇÃO, OBSERVAÇÃO E ASSOCIAÇÃO. Repare também o quanto melhorou seu poder de CONCENTRAÇÃO.

Quando chegar ao final desta reciclagem, você deverá estar ainda melhor que agora. Portanto, se é realmente importante, para você, ser dono de uma memória prodigiosa, continue este treinamento sem esmorecer, pois uma boa parte dos resultados de seu progresso já está bem aparente. E você não vai querer parar agora vai?

9^a ETAPA

COMO MEMORIZAR NOMES E FISIONOMIAS (IMAGENS DE LIGAÇÃO)

É uma indagação comum de todos saber como, entre tantos milhões de rostos, não existem dois iguais.

Sr. Thomas Browne

INTRODUÇÃO

Alguma vez você já ficou embaraçado por não lembrar o nome de alguém? Desagradável, não é? Pelo menos 80% das pessoas tem mais dificuldade para lembrar-se de nomes, que de rostos. A razão é simples. Nos possuímos **memória visual**, isto é, registramos com muito mais facilidade – no cérebro – as coisas **vistas** do que as **ouvidas**. Vemos o rosto das pessoas mas, em geral, apenas ouvimos o nome delas.

É por isso que muitas vezes reconhecemos um rosto, mas não nos recordamos do nome. Este incidente, além de constrangedor, pode prejudicar negócios, amizades e muito mais.

Algumas vezes recorremos a truques, para que o outro não perceba que esquecemos seu nome. Chamamos o interlocutor de *querida, colega, amigo*, ou lhe damos um título como *doutor, professor, etc.* Por volta da década de 60, alguns jovens que se autodenominavam *existencialistas*, tratavam os outros por *pessoa*. *Ô pessoa! Bom te ver!* Além de que esse disfarce não funciona, ainda denota falta de respeito e de consideração, pois a coisa mais importante, para o ser humano, ainda é o próprio ser humano e, em particular, seu próprio nome.

Desde a antiga civilização greco-romana, vários sistemas têm sido usados, no auxílio da memorização de nomes. Cícero lembrava o nome das mulheres dos aldeões e soldados, recorrendo a sistemas mnemônicos.

Antes de entrar no mérito de MÉTODOS e SISTEMAS, vamos ver como dinamizar sua memória para nomes.

CINCO REGRAS PARA MEMORIZAR NOMES

A principal razão pela qual você esquece um nome é que, para começar, nunca se lembrou dele. Algumas vezes, nem chegou a ouvi-lo direito. Quantas vezes você foi apresentado a alguém e tudo o que ouviu foi um amontoado de sons, em vez do nome? Por outro lado, as vezes, você imagina que nunca mais irá encontrar aquela pessoa e então responde, mecanicamente, *muito prazer*, sem procurar entender corretamente o nome citado.

A primeira regra memorizar nomes é: **procure ouvir claramente o nome**. Como dissemos antes, você **vê o rosto** e o reconhece, mas só **ouve o nome**. Portanto, é preciso entendê-lo corretamente. Se não ouviu, ou não entendeu, solicite que repitam e, se ainda não tiver certeza, peça que o soletem. As pessoas ficarão envidadas com seu interesse. Se, após assegurar-se de como deve soletrar o nome, perceber que é igual ou semelhante ao de um parente ou amigo, mencione o fato. Isso servirá para que você grave o nome na mente. Quando se tratar de um nome estranho, ou que nunca ouviu antes, mencione isso à pessoa. Todo mundo fica lisonjeado quando seu nome é alvo de atenção.

Outra coisa importante é repetir o nome – sem exagero – com certa freqüência, enquanto estiver conversando. Essa forma de conduta ajuda a gravar nomes com mais facilidade. Faça isso por algum tempo, até tornar-se um hábito. Ao despedir-se, repita o nome.

Na maioria dos países usa-se o nome da família – que aqui no Brasil chamamos de SOBRENOME – ao sermos apresentados a alguém. Por exemplo: meu nome completo é José Augusto Machado mas, ao ser apresentado a outra pessoa – fora do Brasil – eu declinaria apenas meu sobrenome – Machado – e assim seria chamado, até que a convivência ou maior intimidade justificasse ser chamado pelo prenome. Por essa razão você vai encontrar, nos exercícios seguintes, exemplos de sobrenomes, indicados simplesmente como nomes.

Antes vamos resumir as cinco regras já explicadas:

- **Ouvir**, sempre o nome da pessoa; ouvir e **entender**.
- **Soletrar** o nome ou pedir para que o façam, se não tiver certeza da pronúncia.
- Se perceber algo **estranho ao nome**, ou se **for semelhante a outro que já conheça**, mencionar o fato.
- **Repetir** o nome – **sem exagero** – algumas vezes, durante a conversa.
- **Dizer o nome**, ao despedir-se.

Se usar essas cinco regras, junto com o que vai ver agora, nunca mais esquecerá um nome ou uma fisionomia.

E, por falar em *nunca mais se esquecer*, ouça esta:

Havia, naquela pequena cidade, dois homens, notáveis por sua memória. Um era índio e o outro branco.

Certa vez foram levados, por um grupo de amigos, a se defrontarem em desafio, para descobrir quem era dotado de maior poder de memorização. Dentre as várias perguntas

feitas entre ambos, uma delas, expressa pelo homem branco, foi: *O que você comeu, ao jantar da ultima 3^afeira de agosto, há 3 anos?* – Sem titubear, o índio respondeu: *Ovos*.

Algo decepcionado, o outro retrucou: *Ora! Isso não é vantagem! O pessoal daqui come ovos quase todos os dias!*

Logo a brincadeira perdeu o interesse e o grupo se dispersou. Por razões de negócio, o homem branco mudou-se para o exterior onde permaneceu por dez anos. De volta à sua terra, andava pela rua quando, de repente, deparou-se cara a cara com índio. Tomado de surpresa, ele exclamou: *Como!* - ao que o outro respondeu laconicamente: *Fritos!*

* * * * *

Vamos então dividir os nomes em duas categorias, seguindo as 5 regras já expostas.

- NOMES QUE SIGNIFICAM ALGO e
- NOMES QUE NADA SIGNIFICAM PARA NÓS.

Os nomes que já têm algum significados são: Silveira, Pinto, Frota, Coelho, Leão, Prata, Montes, Parreira, Oliveira, Pereira e outros desse tipo.

Os nomes que nada significam, para a maioria dos brasileiros, são: Sullivan, Murano, Auchbawer, Pizzani, Uchoa, Yamanda, Schiezari, Ikeda, Saissu, Mascarenhas, entre outros.

Há também os nomes que se encaixam na categoria dos **sem significado**, mas que sugerem ou criam uma imagem associativa na mente. Quando ouvimos o nome CINZANO, visualizamos uma garrafa de bebida. Zagalo sugere a imagem do ex-tecnico da seleção Brasileira de futebol. Corona lembra aparelhos elétricos, ou o nome do rio Jordão. Goulart lembra o nome de conhecido apresentador de TV. Alias, seu nome está ligado à frase que o identifica mnemonicamente: VEM COMIGO!

Assim chegamos a três categorias de nomes:

- Os que possuem significado
- Os que não possuem significado, mas que sugerem alguma coisa.
- Os que nada significam, nada sugerem, nem criam qualquer imagem em nossa mente.

É som esta ultima que se precisa usar mais atentamente a imaginação. Para que consiga lembrar um nome, ele precisa ser significativo, pra você. Mas os que não tem qualquer sentido não precisam ser um *bicho papão*, se você assimilou bem a etapa anterior. Basta usar o sistema de substituir palavras. É o mesmo método que você usou para memorizar vocábulos de língua estrangeira.

Por mais estranho que um nome possa soar ao ouvi-lo pela primeira vez, sempre é possível transpô-lo para uma palavra, ou pensamento substituto. Pense em uma palavra, ou expressão, que tenha som semelhante àquele nome.

EXEMPLOS DE ASSOCIAÇÃO

- MORRICONE – Lembra um morro em forma de cone.
- VILAR – Lembra uma vila suspensa no ar.
- VILARIM – Uma vila, com as casas em forma de rim.

O importante é que você, e só você, escolha a palavra ou pensamento substituto. Se 10 pessoas tiverem que escolher uma palavra substituta para um mesmo nome, provavelmente quase todas escolherão palavras diferentes.

Não é preciso esforçar-se para descobrir uma palavra que soe exatamente como o nome, ou usar palavras para cada parte do nome. Isso já foi dito algumas etapas atrás.

Ao lembrar-se do principal, a memória encaixará os detalhes. O simples fato de estar pensando no nome e imaginando algo ligado a ele, ajudará a imprimi-lo na mente, não importa quão tola e absurda pareça a substituição ou associação. Quanto mais tola e absurda, melhor será.

- MASSATOSHI – Associe a uma massa de macarrão tossindo.
- D'AMICO – Alguém assustado, dizendo: *Isso vai dar mico.*
- DAVIDSON – A taça Davis, com cara de sono.
- MOSZKOWICS – A praça vermelha, de Moscou, coberta de *Vikings*.

Muitos são os nomes terminados em *TON*. Isso já tem significado. Você pode associar a peso, ou altere, pois *TON* é a abreviatura de *TONELADA*.

Outros nomes terminados com *ANI* ou *ANO* e podem ser associados a calendário. Nomes que começam ou terminam com *BERG* podem ser associados a albergue. O nome Calzberg, por exemplo lembra um albergue que acabou de ser pintado com cal.

Tenha em mente que não há um único nome que não possa ser transformado em algo significativo para você, cujo som se assemelhe ao nome, em si, e que seja capaz de evocar sua lembrança, quando necessário.

Quer mais alguns exemplos de associações, com nomes aparentemente estranhos? Vamos lá.

- ARCARO – Um vidro de mel *KARO*, cheio de ar.
- BERGMAN – Alguém com cara de bergamota (tangerina).
- CARPACCIO (prato da gastronomia italiana) – Um bife em forma de capacho.
- CASTELAR – Um castelo suspenso, no ar.
- CZATORRISKY – Um Czar, montando um touro, esquis.
- DORMONT – Um monte, contorcendo-se de dor ou um monte dormindo.
- JATOPECK – Um topete andando *a jato*.
- JAKUSKY – Um bando de jacus, esquiando.
- JASMINCHEK – Um jasmim, preenchendo um cheque.
- KELLER – Alguém mostrando um livro e perguntando: *Quer ler?*
- LINDNER – Alguém ostentando no dedo um pedaço de cano de água e exclamando: *Lindo anel*.
- ROTBAND – Uma banda de “rock”.
- KUBYSCHECK – Um cheque em forma de cubo.
- RAMUZKY – Um ramo (de flores) chamuscando.
- WEISSMANN – Um filho perguntando: *Vais, mãe?*

Por mais estranho que seja o som do nome, por mais longo ou difícil de pronunciar, sempre é possível encontrar uma palavra ou expressão substituta.

* * * * *

Um rapaz acercou-se de uma moça, parada na calçada e, para iniciar *um papo*, perguntou qual era o nome dela.

Incapaz de responder com palavras, por ser muda, a jovem apontou para a maternidade, no outro lado da rua.

O rapaz – que provavelmente havia feito esta reciclagem de memória – sorriu para ela e disse: - *Muito prazer, Alice da Luz*. (Ali se dá à luz).

* * * * *

COMO ASSOCIAR O NOME À FISIONOMIA

Agora que já sabe como tornar significativo qualquer nome, precisa apenas saber como associa-lo à fisionomia. Você vai fazer isso de forma totalmente ridícula ou absurda.

Conta-se que uma senhora estava recebendo vários convidados para jantar quando um deles chamou-lhe vivamente a atenção por ser portador de um nariz descomunal. Além de grande, e proeminente, era bifurcado na ponta, por uma fenda vertical que dividia as ventas dando-lhes um formato semelhante a um par de nádegas. Assim que bateu os olhos naquela *napa* ela pensou: *Que nariz obsceno! Nunca vi nada igual!* Todavia, como boa anfitriã **registrou, mentalmente**, que precisava tomar cuidado durante o jantar, para não dirigir a conversa a temas que envolvessem a palavra *nariz*, a fim de evitar possíveis *gafes*. Durante o jantar, cada vez mais impressionada com a fisionomia daquele homem, ela reparou que ele havia apanhado de pão e começava a comê-lo. Querendo mostrar-se prestativa, estendeu-lhe a manteigueira e disse, com toda a graça do mundo: *O senhor não prefere passar manteiga no seu bumbum?*

* * * * *

Esta estória é mais do que uma simples anedota. Ela serve para mostrar como os mecanismos da mente colocam intuitivamente em ação os registros que mais a impressionam, independentemente da vontade da pessoa, sejam eles socialmente aceitos ou não.

Ora! Se esse é um fato irretorquível, por que não usá-lo conscientemente e de forma adequada?

Ao conhecer alguém, olhe para seu rosto e procure achar uma característica ou um traço mais evidente. Pode ser qualquer detalhe. Olhos pequenos ou grandes, lábios grossos ou finos, testa larga ou estreita, vinhos na testa, nariz achatado ou fino, narinas amplas ou estreitas, orelhas grandes ou de abano, covas, verrugas, cicatrizes, rugas, queixo largo ou proeminente, tipo de cabelo. Enfim, qualquer traço ou detalhe será importante.

Escolha o traço que lhe pareça mais acentuado ou que mais o impressione. Não precisa ser o mais evidente. Isso não importa. Aquilo que lhe salte mais à vista é o que será mais óbvio e importante, ao reencontrar aquele indivíduo.

Atenção: ao buscar o traço fisionômico mais importante, preste atenção ao rosto **como um todo**. Assim você estará observando e *imprimindo* o rosto todo na memória. Ao decidir-se por uma característica, associe o nome a essa parte específica do rosto para visualizar a imagem com os olhos da mente.

Por exemplo: o senhor Sacks tem uma testa bastante larga. Mentalize um milhão de sacos caindo da testa dele. Assim estará aplicando os princípios da associação ridícula e ilógica

que, se você tem exercitado de acordo com o recomendado nas etapas anteriores, já constatou que dão excelentes resultados.

O Sr. Ramalho tem sobrancelhas muito cerradas. Basta vê-lo, na mente com uma enorme rama de alho, em lugar das sobrancelhas.

O senhor Homem de Melo tem um furinho no queixo. Imagine que esse furo é a entrada de uma colméia de onde surge um minúsculo homem, todo lambuzado de mel.

O senhor Ribeiro tem orelhas grandes, de conchas acústicas bem profundas. Imagine que por ali passe um ribeirão.

Lembre-se de que a **palavra substituta** ou o traço mais acentuado é uma escolha pessoal, uma opção individual. A opção que você escolheu é a característica mais acertada para o seu uso. A grande vantagem é que esse processo é quase instantâneo, pois é mental e instintivo. Após alguma prática, verá que a palavra substituta para o nome e a associação ao traço fisionômico ocorrem como um *flash*, mais rápido que o tempo que se leva para dizer *alô*.

Como tudo na vida, o primeiro passo, o primeiro esforço, pode parecer complicado mas, ao experimentar este sistema, concordará que ele é simples, fácil e eficiente. Com o tempo, você deverá criar seus próprios padrões para a maioria dos sufixos e até de nomes inteiros. Então criará imagens padronizadas para todos eles.

Sua *lição de casa* para esta etapa é a seguinte:

Procure estudar o rosto de diversas pessoas conhecidas; parentes, amigos, vizinhos, e localize nelas os traços fisionômicos que mais o impressionarem. Faça uma ligação entre essas características e o nome de cada uma delas, usando os sistemas que foram aqui mostrados, mas tome cuidado para não dar a impressão de que as está encarando com muita insistência.

Refaça também o teste nº 5, da primeira etapa.

10^a ETAPA

COMO MEMORIZAR CARACTERÍSTICAS PESSOAIS LIGADAS A NOMES E FISIONOMIAS.

Aja com naturalidade e você se tornará naturalmente sincero em tudo que faz.

Willian James

COMO LOCALIZAR AS CARACTERÍSTICAS

Agora você vai praticar o que tem treinado ata aqui, com referencia a nomes e fisionomias. A seguir, vai encontrar o desenho do rosto de 16 pessoas, com os respectivos nomes. Mesmo levando em conta que pode ser menos fácil descobrir características no rosto de um desenho, você vai ver que isso também é possível, usando este sistema.

Esteja atento para as próximas instruções.

1 – SR. CARPENTER (carpinteiro) – O nome não é problema, pois já tem significado. Note como ele tem a boca pequena, apertada, estreita. Olhando para a ilustração, mentalize um carpinteiro tentando alargar sua própria boca, com um formão. Procure formar, por um momento, procure ver a cena na mente.

2 – SR. LEIMANN – Note que ele tem um vinco na bochecha, do nariz ao canto da boca. Olhando para a foto, mentalize um policial fardado, saindo desse vinco com as mãos algemadas (LEI-MÃO). Por um momento, procure ver a cena na mente.

3 – SRA. POTIKONVICKY – Perceba como ela tem o cabelo cheio, liso, cortado em franja. Olhe o desenho e mentalize um pote de VICK VAPORUB, virado de cabeça para baixo, com a pomada escorrendo pelos cabelos dela (POTE COM VICK). Procure ver, na mente, a imagem de um POTE COM VICK.

4 – SR. SMOLENSKY – Não se assuste com o nome. É fácil achar um pensamento substituto. Veja como ele tem o nariz largo. Olhando a gravura, mentalize um mendigo pedindo ESMOLAS, enquanto desce, de ESQUIS, pelo nariz dele. Veja essa cena na mente.

5 – SR. ESCOVEDO – Ele tem o bigode farto, bem cheio. Olhe a foto e mentalize o bigode dele sendo ESCOVADO com um ancinho. Procure ver a imagem na mente.

6 – STA. MARIA ALICE – Repare na expressão maliciosa que ela tem. Olhe a ilustração e veja que eles sugerem MALÍCIA. Mentalize a cena.

7 – SRA. CARROZZINO – Veja os olhos dela; são saltados, protuberantes. Olhando para a gravura mentalize carros, com sinos que badalam, saindo dos olhos dela (CARRO-SINO). Procure ver a cena na mente.

8 – SR. CALDERON – Repare que ele te a boca exageradamente larga. Olhando para a ilustração, mentalize-o com um CALDEIRÃO em lugar da boca e veja-se jogando coisas dentro do caldeirão. Procure ver a cena na mente.

9 – SRA. SMITH (ferreiro, serralheiro) – Note que ela tem os lábios exageradamente grossos. Olhando a gravura, mentalize um martelo de ferreiro batendo nos lábios dela e causando inchação. Mentalize a cena.

11 – SR. FONSECA – Repare que ele tem nariz estreito e narinas apertadas. Olhe a gravura e mentalize uma nascente que secou. Veja uma FONTE SECA. Mentalize a cena.

12 – SR. PARREIRA – Veja os vincos profundos que ele tem, na parte inferior dos maxilares. Mentalize-se colhendo uvas da PARREIRA plantada dentro dos vincos. Procure ver a cena na mente.

13 – SR. OLIVEIRA – Ele tem o queixo pontudo, proeminente. Mentalize-se subindo pelo queixo dele, para colher azeitonas das oliveiras plantadas lá.

14 – SR PIMENTA – Veja a cova profunda que ele tem no queixo. Mentalize um milhão de PIMENTAS do reino, saindo dessa cova. Mentalize a cena.

15 – STA CAROLINA – Ela tem uma enorme boca. Mentalize-se puxando um carro, com uma linha, de dentro da sua boca. Veja a cena na mente.

16 – SR. ALTEMAR FREIRE – Repare como seu cabelo é ondulado. Mentalize um Frei, dando risada (FREI RI), enquanto se equilibra sobre um barco de papel, em alto mar (ALTEMAR), Veja a cena na mente.



Sr. Carpenter



Sr. Leimann



Sra. Potikovicky



Sr. Smolensky



Sr. Escovedo



Sta. Maria Alice



Sra. Carrozzino



Sr. Calderon



Sra. Smith



Sr. Mallek



Sr. Fonseca



Sr. Parreira



Sr. Oliveira



Sr. Pimenta



Sta. Carolina



Sr. Altemar Freire

Usamos nomes bastante variados para você perceber que o tipo de nome não tem importância pois, para cada um, podemos imaginar um tipo de pensamento adequado, aliado à característica marcante do rosto.

EXERCÍCIO UM

Agora surpreenda-se com sua capacidade. Escreva, abaixo do desenho de cada rosto da página seguinte, o nome da pessoa que você memorizou. Ao terminar, verifique quantos acertou, conferindo com os desenhos da página anterior.

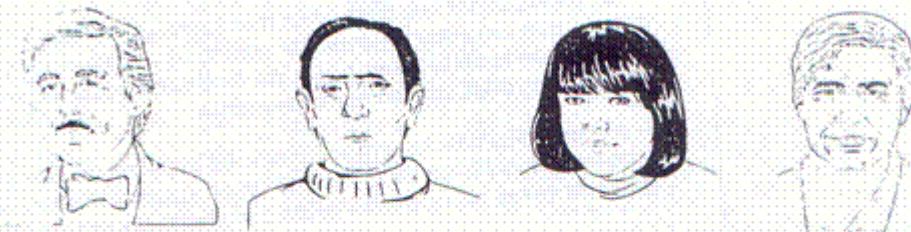
Se tiver dificuldade para lembrar qualquer um dos nomes é porque não mentalizou suficientemente bem a associação feita. **Não viu com os olhos da mente.** Caso isso venha a acontecer com uma ou outra gravura, volte a examiná-las e procure fazer novamente a associação. Além disso, crie suas próprias imagens.

Amanhã ou depois, olhe para os 16 desenhos e comprove que ainda se lembra do nome das pessoas.

Se teve sucesso com simples desenhos, não terá problema algum com pessoas reais. Mas isso só irá acontecer depois que você praticar bastante. Pratique diariamente.

Desligue o som para fazer este exercício. Faça isso agora.

* * * * *



(Após fazer o exercício, volte a ligar o som)

COMO TREINAR SUA MEMÓRIA PARA JOGOS

Agora você vai ver como memorizar as cartas de um baralho. Isso será muito útil em jogos de cartas, o que não significa que, após dominar a técnica, poderá ganhar sempre em qualquer jogo. A aplicação deste conhecimento ficará a seu cargo. Nossa finalidade é desenvolver a sua memória. Sugerimos, então, que aprenda seu conteúdo, mesmo que não goste de jogar cartas.

Você pode pensar que será difícil memorizar as cartas, como achava que seria difícil memorizar nomes ou números. Vai ver que, para se lembrar delas, basta dar-lhes sentido, significado, para poder vê-las com os olhos da mente.

A primeira providência será encontrar 52 palavras de fixação para as cartas, de números 1 a 52. Não se assuste. É bastante fácil pois essas palavras não serão escolhidas ao acaso.

A palavra de fixação pra cada carta começará, sempre com a letra inicial do naipe correspondente.

Todas as palavras para o naipe de Espadas começarão com a letra “E”, para as de Ouros, com a letra “O”, as de Paus, com a letra “P”, e as de Copas, com a letra “C”.

A consoante seguinte representará o valor numérico de cada carta, de acordo com o alfabeto fonético. Assim, a palavra que usar representará, sempre, uma carta específica. A primeira letra identificará o **naipe**, e a consoante seguinte dará o seu **valor**.

Por exemplo: a palavra de identificação pra o dois de paus, deve começar com a letra “P”, e a consoante seguinte deve ser o “N”, que representa o número 2. Várias palavras se encaixariam nessa categoria: pano, pino, pena, etc. Mas **a palavra de fixação da carta, não pode ser a mesma que a da sua lista principal de 100 palavras de fixação.**

O sistema completo para as cartas vai do “ÁS” à “DAMA” (de 1 a 12), pois os reis serão sempre representados pelos próprios naipes, que são símbolos fáceis de memorizar.

Para a lista de palavras de fixação das 52 cartas, você deve usar o mesmo processo que empregou com os números. Selecione uma imagem mental para cada carta e use-a para sempre. Não troque nunca.

Veja as 52 palavras de fixação que nós sugerimos. Você poderá escolher outras, se preferir.

COPAS	ESPADAS	PAUS	OUROS
Ás – cota	ás – e.t.*	ás – pato	ás – oto
2 – cone	2 – eno	2 – pino	2 – ono
3 – cume	3 – ema	3 – pomo	3 – omo

4 – coca	4 – eco	4 – pacu	4 – oco
5 – cule	5 – elo*	5 – piolho	5 – olho
6 – café	6 – esso	6 – passa	6 – oz
7 – café	7 – efe	7 – pufe	7 – ofó*
8 – chaga	8 – égua	8 – pega (ê)	8 – ogó*
9 – cipó	9 – ed	9 – pipa	9 – ópio
10 – cetro	10 – éter	10 – piteira	10 – outeiro
Val. – catete	val. – etite*	val. – pateta	val. – otite
Dama – caetano	dama – etna	dama – patinho	dama – outono
Rei – copas	rei – espadas	rei – paus	rei – ouros

- E.T. (Extra-Terrestre)
- ELO (Argola de corrente)
- ETITE (Pedra encontrada no ninho da águia)
- OFO (Espécie de tubérculo venenoso)
- OGO (Material amarelado, que lembra ouro)

Você já tem o que precisa pra memorizar um baralho completo. Como cada carta é representada por uma palavra, use os sistema de fixação como se estivesse memorizando uma lista de 52 palavras. Se a primeira carta a sair fora for um ÁS de Espadas, basta ligar o ET (Extra-Terrestre), à TEIA. Se a segunda for um 10 de Copas, mentalize uma ligação entre CETRO e NOÉ. Agindo assim você poderá saber a seqüência exata das cartas tiradas de um baralho. Por certo, precisará treinar varias vezes para ter segurança. Tão logo ouça o nome da primeira carta, faça imediatamente a associação com TEIA. Então comece a pensar em NOÉ para associa-lo à segunda carta a sair, e assim por diante.

Uma vez memorizadas todas as cartas, você poderá demonstrar para os amigo a extraordinária memória que tem.

Peça-lhes que tirem 5 a 10 cartas e as escondam no bolso. Depois, peça que citem as cartas que ficaram no baralho. Ao terminarem, você nomeará, tranquilamente, as cartas escondidas. Parece difícil? Não é! Faça o seguinte: tão logo uma carta seja citada, mutile

mentalmente a imagem da palavra de fixação referente a ela. Se a carta for, por exemplo, um *9 de copas*, mentalize um cipó todo estragado, mutilado. Se for um *8 de ouros*, visualize o *Ogó* ficando escuro e carbonizado.

Estas são as informações que você precisa. Veja a cena na mente por alguns segundos. Pode fazer isso bem rapidamente, pois esse processo agiliza a mente, dinamizando a memorização e gravando instantaneamente a informação. A velocidade com que as cartas vão sendo enumeradas dependerá apenas de prática.

Depois que todas as cartas tiverem sido citadas, repasse mentalmente as palavras de fixação, do AS ao REI, de cada naipe. Ao encontrar uma imagem mental que não tenha sido mutilada ou alterada, esta será uma das cartas escondidas. As imagens não mutiladas irão destacar-se em sua mente, como um letreiro luminoso. Você só precisa experimentar, para se convencer.

É conveniente que use sempre as palavras de fixação, use um baralho de cartas para praticar.

Com esta técnica, você pode, além de treinar a memória, brincar com os amigos e até mesmo encontrar muitas aplicações práticas, dentro de sua atividade profissional.

11^a ETAPA

COMO MEMORIZAR PRENOMES, TELEFONES E DATAS.

Seu marido se esqueceu da data do seu aniversário? – NUNCA. Faço com que se lembre dela em janeiro e junho e sempre ganho dois presentes.

INTRODUÇÃO

Se o seu trabalho implica em trato com o público, você está constantemente conhecendo pessoas cujos nomes precisa guardar. Escreva todos eles e faça recapitulação, usando o sistema mostrado na etapa anterior. Ao fim do dia pense calmamente em cada conhecimento que travou e, quando o nome lhe vier à mente, anote-o. No dia seguinte, repasse a lista de nomes. Ao focalizar cada um deles, a imagem do rosto daquela pessoa surgirá em sua mente. **Visualize-a** por um momento e procure **rever**, mentalmente, a associação entre o rosto e o nome. Após alguns dias, repita o processo. Faça o mesmo, na semana seguinte e, finalmente, no mês seguinte. Dessa forma os nomes e as fisionomias ficarão indelevelmente impressos em sua memória.

Assim como foi mostrada a forma de memorizar nomes de família, ou sobrenomes, o mesmo pode ser feito com prenomes. Basta criar uma associação consciente, usando uma

palavra substituta, para formar a **imagem mental**. Pode usar a imagem de alguém que conheça, ou que tenha o mesmo nome, e associar os dois.

O método é simples. Renato pode ser REI NATO. Milton assemelha-se a MIL TONS. Guilherme pode ser associado a ARCO e FLECHA, tal qual GUILHERME TELL. Ana pode estar associada a CALENDÁRIO, (ano). Macedo lembra MAIS CEDO. Vanessa, VAI NESSA. Siqueira, SE QUEIRAS. Mota, META. Caramuru, CARA NO MURO, e assim por diante.

Comece a treinar usando PALAVRAS SUBSTITUTAS e, dentro de pouquíssimo tempo, terá uma **palavra determinada**, para cada nova amizade.

COMO LIGAR FATOS A PESSOAS

Além de importante é, também, muito fácil memorizar fatos ligados às pessoas. O método é o mesmo, apenas inclua o **fato** na associação original, quando estiver memorizando o nome e o rosto. Basta, associar NOME, ROSTO e o FATO ligado à pessoa.

Porque algumas pessoas sentem-se ofendidas quando não lhes dão o tratamento adequado, você pode associar a profissão e título de tratamento, ao nome e ao fato. Coloque na associação, algo que lembre o título. Visualize um **estetoscópio** para lembrar de MÉDICOS, uma toga para associar a JUÍZES, a **estátua da Justiça** para ADVOGADOS, **régua e compasso** para ENGENHEIROS, etc.

No caso de militares, ache uma palavra ou idéia substituta, que lembre o posto. Soldado pode estar ligado a SOLDADOR. Cabo pode estar ligado a cabo de martelo ou de ENXADA. Sargento pode ter ligação com SAL e GENTE. Tenente estará ligado a TER MENTE ou, TEMENTE. Capitão pode ser CAPOTÃO (capota grande). Major será MAIOR. Coronel pode ser uma COROA usando ANEL. General lembra GERAL. Marechal pode ser MAR e CHALE, etc.

Ligue o nome à fisionomia e encontre uma idéia que associe os três: nome, rosto e posto. São infinidáveis as associações que podem ser relacionadas ao nome, ao rosto e ao posto. Só há um detalhe: você precisa treinar bastante essas técnicas para desenvolver-las e, em futuro próximo, tirar proveito do fato de ser capaz de lembrar o nome e o título (ou posto) da pessoa certa, no momento certo. Isso pode significar um emprego melhor, mais vendas, mais votos, mais lucros ou mais prestígio. De uma forma ou de outra, seus esforços serão recompensados.

A partir de agora, toda vez que conhecer novas pessoas, saiba que será admirado, por lembrar corretamente os nomes e os dados de cada uma delas. Mentalize essa imagem e procure torná-la real, sempre que tiver oportunidade para isso. Lembre-se: *Só obtemos resultados com o POTENCIAL que usamos, e não apenas com o que temos.*

COMO MEMORIZAR NÚMEROS DE TELEFONES

Esta também é uma técnica bastante simples. Lembras-se do método que usou para memorizar números? O sistema é o mesmo. Substitua os números por consoantes, para criar PALAVRAS SUBSTITUTAS. Depois faça uma associação com o nome do dono do telefone. Veja como é fácil:

TEREZINHA – 220-6433

220

Ninar

64

Saco

33

Momo

- Mentalize-a tentando NINAR um SACO, com um MOMO dentro.

EDUARDO – 5890-8546

58

Liga

908

Dirige

546

Loucos

- Imagine alguém que, com uma LIGA na cabeça, DIRIGE os LOUCOS.

MADALENA – 346-2270

346

Micose

22

Nenê

70

Feira

- Mentalize-se com MICOSE, carregando um NENÊ na FEIRA.

MARCOS – 6536-8271

6536

Salmos

82

Gina

71

Foto

- Mentalize um homem, com o livro de SALMOS na mão, e a GINA LOLOBRIGIDA olhando sua própria foto.

GRAÇA – 542-3194

542

Lacinho

31

Mato

94

Boca

- Imagine a Graça com o LACINHO sujo de MATO. Tentando leva-lo à BOCA.

Estes são apenas alguns exemplos. Use a imaginação e faça as ligações que melhor lhe aprouverem.

OBSERVAÇÃO: *Os nomes e números de telefones aqui usados, foram apanhados aleatoriamente. Qualquer coincidência com o número do telefone de pessoas reais terá sido mero fruto do acaso.*

EXERCÍCIO UM

Agora anote o número do telefone de pessoas que você conhece, constantes de sua agenda. Aqui o exercício deve ser feito com pessoas conhecidas, pois você tem a fisionomia delas na memória. Basta associar esses dados com as palavras de fixação correspondentes ao número do telefone. Experimente.

Preencha as linhas a seguir, usando a técnica que acabou de ser demonstrada. Faça isso agora. Desligue o som.

* * * *

NOME

TELEFONE

PALAVRAS DE FIXAÇÃO

Agora escreva os mesmos nomes da lista anterior e anote o telefone de cada uma das pessoas.

NOME

TELEFONE

(Após terminar o exercício, torne a ligar o som _

COMO MEMORIZAR DATAS DE ANIVERSÁRIO

É difícil lembrar o dia do aniversário das pessoas, ou outras datas importantes? Daqui por diante não será mais preciso recorrer a agendas ou cadernos de anotações para isso. O sistema de FIXAÇÃO (que você já conhece), pode ser utilizado para memorizar datas ou qualquer informação que contenha números como: preços, modelos, endereços, códigos, etc.

Quando quiser memorizar uma data relacionada a alguém, simplesmente associe essa pessoa à data, através do sistema de FIXAÇÃO.

Por exemplo: a data do aniversário de minha amiga Rita é de abril. Ora, eu sei que 34 é MICO. Então vasta associar Rita a MICO(34), para saber que ela nasceu a 3 de 4.

Infelizmente, nem todas as datas podem ser transportadas para **palavras** de FIXAÇÃO da nossa lista básica de 1 a 100. Isso só será possível com as que caírem nos primeiros nove meses do ano e nos primeiros nove dias dos nove meses. Todas as demais datas formariam números de 3 e 4 dígitos. Portanto, é preciso usar um sistema diferente pois, se a palavra de fixação fosse, por exemplo, TUTANO (112), como saber se isso significa 1 e 12, ou 11 e 2?

Uma vez que é preciso estabelecer distinção definida, o meio mais fácil é usar uma palavra de três dígitos para os primeiros nove meses do ano. Quanto a outubro, novembro e dezembro, empregue sempre duas palavras: uma para o dia e outra para um dos meses referidos. Aí não haverá dificuldades, pois sempre que encontrar apenas uma palavra de fixação, saberá que a última consoante representa o mês, de 1 a 9 (janeiro a setembro), e as outras consoantes representam o dia. Ao encontrar 2 palavras de fixação saberá que a ultima sempre representa os meses de outubro, novembro e dezembro (10, 11 e 12). Veja alguns exemplos:

ALICE – tutano. Ao encontrar essa associação, saberá que o número é 112 e a data é 11-2.

MARTA – nega tina. Para esta associação, NÊGA representa o dia, que é 28 e TINA, o mês, que é 12.

No caso da associação ser feita com uma palavra, a ultima consoante – que será sempre de 1 a 9 – refere-se ao mês.

COMO MEMORIZAR DATAS E DADOS IMPORTANTES

As técnicas mostradas, para guardas datas de aniversário, reportam-se apenas a dia e mês, porque geralmente não interessa saber o ano em a pessoa nasceu. Mas quando se trata de data histórica, como 7 de setembro de 1822, é fundamental que se saiba também o ano.

Nesta data específica, basta associar FUBÁ a NINA, pois *fubá* representa dia e mês e *nina* determina o ano (7-9-22).

Para os meses que pedem dois dígitos, usar a mesma técnica que a usada para datras de aniversário, usando três palavras de fixação.

EXERCÍCIO DOIS

Vamos exercitar um pouco. Ao lado do nome das pessoas, coloque o número do telefone, representado pela associação feita. Desligue o som para fazer o exercício.

* * * * *

MARIZA – licor – nenê – fila _____

VERA – mico – caixa – coco _____

FERNANDO – nádega – nome – capa _____

MACEDO – goteira – puma – feira _____

ROSA – nafta – nome – xuxa _____

AÇOUGUE – neófito – anta – bife _____

FARMÁCIA – silicone – lata – pito – puma _____

CABELELEIRA – água – teta _____

Agora identifique as datas de aniversário, de acordo com as combinações feitas.

ANTONIA – papa _____

MARGARIDA – coco _____

MERCEDES – touro – teta _____

REGINA – nabo – tina _____

MARIA – tomate _____

PEDRO – nababo _____

FERNANDO – água – teta _____

* * * * *

COMO MEMORIZAR OS SINAIS DO CÓDIGO MORSE

A revolução francesa culminou com a tomada da Bastilha, fortaleza que guardava principalmente presos políticos. Isso ocorreu a 14 de Julho de 1789, em Paris. Contudo, esse fato só chegou ao conhecimento do povo de Madri, capital da Espanha, distante pouco mais de mil quilômetros dali, cerca de 15 dias depois. Isso dá uma idéia da morosidade com que as notícias corriam na época. Os meios de comunicação eram morosos, incertos e imprecisos.

Se, por terra, a transmissão de notícias era lenta e truncada. As informações eram levadas verbalmente ou por escrito, por intermédio de tripulantes e passageiros que atravessavam os mares.

Somente no inicio do século XIX, quando o pintor e físico norte-americano Samuel Morse inventou o telégrafo elétrico, a comunicação à distancia (telecomunicação) tornou-se efetiva. Ele ainda fez mais que isso. Inventou um código que compreende um sistema rápido e preciso de comunicação. Chama-se CÓDIGO MORSE e, nos locais onde a tecnologia moderna não chegou, ainda é o único meio de comunicação.

Ao iniciar-se o século XX, essa forma de comunicação passou a ser regida por normas modernas e foram adotadas pela navegação do mundo todo.

Conta-se que, nessa época, um navio cargueiro fazia viagem transatlântica quando iniciou-se um incêndio a bordo. Imediatamente o telegrafista passou a transmitir a informação a outros barcos, solicitando ajuda. Como não havia embarcações nas proximidades, essa ajuda custou muito a chegar. Durante quase uma hora ele transmitiu a latitude e a longitude do seu barco, narrando o incidente e pedindo socorro.

A situação já era quase catastrófica quando, em pânico e cansado de emitir técnicos sobre a posição do navio, o telegrafista passou transmitir apenas as iniciais da mensagem: **S O S**. coincidência, ou não, essas letras – em código MORSE – são compostas de 3 pontos, 3

traços e 3 pontos, sinais muito fáceis de ser transmitidos e mais fáceis ainda de ser entendidos por quem os recebe.

Todos os tripulantes acabaram sendo salvos, graças à mensagem transmitida pelo telegrafista, em código MORSE.

Comandantes de outros barcos que ouviram o pedido de socorro comentaram, depois, o modo original e prático que o telegrafista usara para pedir socorro.

Face à repercussão desse fato ficou estipulado que, a partir de então, o pedido de socorro em Código Morse – para qualquer dificuldade a bordo de qualquer navio – seria feito com a transmissão pura e simples dessas três letras: S O S, o que tornou a sigla mundialmente conhecida, mesmo fora do âmbito náutico, sendo usada até hoje. Nos nossos dias o sistema de satélites permite a comunicação quase instantânea entre as pessoas, o que tornou esse método obsoleto. Contudo, embora não dependa deste código para sua sobrevivência, você vai conhecer agora – à guisa de curiosidade – os sinais que regem o Código Morse e um modo fácil de memorizá-lo.

O CÓDIGO MORSE

Já que os pontos e traços do Código Morse nada significam, vamos dar-lhes sentido, simbolizando a letra **R** para o **ponto**, e as letras ou **T**, ou **D**, para o traço.

Assim podemos formar palavras para cada letra do alfabeto. A visualização das palavras indicará o sinal de código de cada letra. Memorize esta lista. Desligue o som para fazer isso.

A • -	Rato	N -•	Tora
B -•••	Terror	O ---	Detido
C -•-•	Tortura	P •--•	Redator
D-••	Torre	Q --•-	Doutorado
E •	Ar	R •--•	Reator
F••-•	Arretar	S •••	Errar
G --•	Teatro	T -	Tia
H ••••	Arreio	U ••-	Arredio
I ••	Arar	V •••-	Rua Arruada
J •---	Réu Tatuado	W •--	Reduto

K -•- Truta

X -••- Torrada

L ••• Retrair

Y -••- Tratado

M -- Tatú

Z --•• Dedurar

(se já memorizou, volte a ligar o som)

Agora, associe as palavras às letras, de modo que uma lembre a outra. Como auxílio, empregue um adjetivo que comece com a própria letra associada. Por exemplo: **Alvo RATO**, **Bruto TERROR**, **Cálida TORTURA**, etc. Desligue o som e estude os outros sinais.

Numeração

1 •---- Raio Detetado

2 ••--- Arroz Datado

3 •••-- Urrou o Rio Tonto

4 ••••- Réu Errara o Toco

5 ••••• Ronronara no Porre

6 -•••• Derrubaria...

Sinais de pontuação

PONTO ••--- rato roeu o trapo teu

VIRGULA ---•• dedo raro dita

DOIS PONTOS ----•• deitado arranca a raiz

INTERROGAÇÃO ••••• arrisca o dado e arranha

PARÊNTESES -•--- Dara todo resto

ASPAS ••••• rei derrota o real

(volte a ligar o som)

Conte as letras R, T e D, na formação das palavras-chave. Desconsidere as demais.

Conhecendo a posição de cada letra e usando a palavra de fixação, será fácil memorizar o Código Morse. Você não terá – no inicio – a velocidade de um telegrafista mas, com a prática contínua, isso pode até acontecer.

CÓDIGO AERONÁUTICO

Outro sistema efetivo de comunicação é aquele usado na aeronáutica. Quem já se viu em situação embaraçosa ao tentar transmitir uma palavra difícil, pelo telefone, sabe nem sempre é fácil fazer-se entender, principalmente em comunicação à distância. Pode ocorrer o que aconteceu com aquele casal de namorados que se despedia, ao final de uma ligação interurbana.

* * * * *

-Está bem, querido. Vou desligar. Um beijo!

- O que?... Um queijo?

- Não! Be...i...jo! Vou soletrar. B, de burro...

- Você está me chamando de Burro?!!!

- Não! Estou soletrando a palavra. B, de burro; E, de elefante; I, de... idiota...

- Ora! Idiota é você, sua malcriada!

- Sossegue, meu amor. Recapitulando: burro, elefante, idiota, Jorge...

- Espere. Jorge com jota, ou com ge?

- Com Jota, e... finalmente... Otávio.

- Você me chamou de otário?

* * * * *

Bem!... Não é preciso dizer como terminou aquela ligação telefônica mas, a partir de agora, você terá meios de evitar esse tipo de vexame.

Quando uma aeronave se comunica com a torre de controle, o piloto precisa identificar-se através de siglas que poderiam ser facilmente confundidas. Para impedir que as informações sejam truncadas foi criado um código de palavras-chave graças ao qual esse perigo é eliminado. Esse código consiste em uma palavra internacional específica para simbolizar cada uma das letras do alfabeto. A principal vantagem é que, além de serem palavras curtas e fáceis de ser compreendidas, elas são internacionais, portanto comprehensíveis na maioria dos idiomas.

Vamos a elas:

CÓDIGO INTERNACIONAL DE SOLETRAÇÃO

ALFA	JULIET	SIERRA
BRAVO	KILO	TANGO
CHARLIE	LIMA	UNIFORM
DELTA	MIKE	VICTOR
ECO	NOVEMBER	WHISKY
FOX	OSCAR	X-RAY
GOLF	PAPA	YANKEE
HOTEL	QUEBEC	ZULU
INDIA	ROMEO	

Através deste código você estará apto a transmitir verbalmente com segurança, qualquer nome ou sigla, por complicado que seja.

PALAVRAS SUBSTITUTAS

De vez em quando você encontrará pequenas informações que parecem feitas de encomenda para **associações conscientes**. Por exemplo, o vulcão Fujiama, no Japão, tem 12.365 pés de altura. Basta associar esse número a calendário, para guardar essa informação (12 meses e 365 dias do ano).

Habitar-se a compor palavras substitutas, com rapidez e facilidade, é a melhor providencia para adquirir boa memória. O importante é a imagem criada na mente, e não a palavra ou pensamento substituto. A capital do Novo México é Santa Fé. Imagine uma santa usando chapéu mexicano e é provável que se lembre para sempre desta informação. A capital do estado de Montana é Helena. Visualize uma amiga chamada Helena, subindo uma montanha, para guardar essa informação. Florianópolis é a capital de Santa Catarina. Mentalize Santa Catarina vendendo flores. As associações são infinitas.

CONCLUSÃO

Se você seguiu corretamente as instruções e efetuou os exercícios programados, está preparado para ter uma memória extraordinária. Vai depender apenas de você mesmo, de sua determinação em praticar e de seu desejo para alcançar o objetivo que você estipulou, ao adquirir este programa.

Com o tempo vai notar que elas se tornam cada vez mais fáceis, mais eficientes e instantâneas. Ao fim de algum tempo, constatará que as associações acontecem inconscientemente, e que você adquiriu o habito de memorizar tudo o que necessitar. Todavia, é preciso não confundir *distração* com *memória fraca*, pois são duas coisas distintas. Pessoas com boa memória podem ser distraídas.

Você, porém, já está pronto para ter memória treinada. Acreditamos que esteja *curado* deste problema, caso ainda o tivesse. A distração nada mais é do que, FALTA DE ATENÇÃO. Se prestar atenção onde coloca os objetos saberá onde encontrá-los. Ocorre que as pequenas coisas que fazemos sempre – como colocar objetos em qualquer lugar – não são bastante importantes para ocupar espaço em nossa mente. Portanto, nos esquecemos de quase tudo.

Por falar em esquecer...

* * * *

Um homem contava ao amigo que ele e a esposa haviam acabado de concluir um seminário, onde aprendera varias técnicas de memorização. Cheio de entusiasmo, ele descrevia como haviam sido as aulas, quando o amigo demonstrou interesse pelo curso. Ao perguntar-lhe em que bairro ficava aquela escola, ele ficou pensativo por um instante e, ainda titubeante, perguntou:

- Como é o nome daquela flor que tem espinhos?

- Rosa – respondeu o outro.

- *Isso mesmo!* – ele completou. – *Rosa! Onde é mesmo que fica a escola onde nós fizemos o seminário?*

* * * *

É isso aí! Nada pode ser aprendido se não houver empenho e determinação, em tudo o que se faz. Adquirir uma técnica nova e mante-la guardada em apostilas, nada representa. É preciso colocá-la em prática. Esse conceito se encaixa para tudo. Por exemplo: se costuma esquecer o guarda-chuva no escritório, associe esse objeto a ultima coisa que normalmente faz, ao sair de lá. Se é você quem fecha o escritório, mentalize-se usando o guarda-chuva, em lugar da chave.

Se lhe pedirem que compre algo ao voltar para casa, associe esse algo a loja ou ao supermercado que existe no trajeto até sua casa. Assim que avistar o estabelecimento, a lembrança do que precisa comprar saltará a sua mente consciente, pois ela já estava registrada no inconsciente. A imagem do local, atrelada aquele algo, saltará para a mente consciente. Isto ocorre porque, costumeiramente, usamos melhor a memória visual, conforme já foi explicado.

Ao concentrar-se e se empenhar a fundo para adquirir boa memória, você começará a sentir-se satisfeito com os resultados, ficará motivado a continuar o processo e, antes que perceba, terá adquirido um hábito valioso.

Lembre-se de que os olhos não podem ver se a mente está ausente, quando as coisas são feitas sem atenção. A idéia de fazer associações vai levá-lo a pensar no que está fazendo durante uma fração de segundo. Isso é tudo o que você precisa. Fácil, não é?

Despenda um pouco de esforço, a princípio. Dentro de pouco tempo ficará gratificado e feliz por tê-lo feito pois, *O Homem não se define no que É mas, no que vai deixando de ser, no rumo do que SERÁ.*

Desejo-lhe todo o sucesso, na jornada que você agora inicia.

Aqui termina a sua reciclagem de MEMORIZAÇÃO.

SUPLEMENTO

SISTEMAS AUXILIARES (para emergências)

É possível manipular e adaptar os sistemas aqui mostrados, para resolver qualquer problema com relação à memória. Eis alguns exemplos:

Além do alfabeto fonético, há algumas idéias que podem ser usadas para uma lista de palavras de fixação, de emergência. O importante é que cada palavra de fixação crie uma imagem diferente, em sua mente.

Existem dois métodos para isso. No primeiro basta usar as 23 letras do alfabeto, excluindo-se o K, o W e o X.

Basta compor uma palavra para cada letra do alfabeto, com sons que se assemelham a cada letra, ou com palavras que começem com cada letra do alfabeto. Exemplos:

Au, Bi, Ceia, Ébolo, Efe , etc. (sons semelhantes)

Aia, Boi, Caio, Dio, Eu, Fio, Guia, etc. (cada palavra, começa com a letra correspondente, do alfabeto)

Se fizer uma relação de 23 palavras, estudá-las algumas vezes, escolhendo uma imagem para cada uma, você terá na memória uma lista de fixação para emergências.

Outra idéia é formar uma lista de objetos que se assemelhem aos números que representam. LÁPIS poderá equivaler a 1; CISNE pode ser 2; TREVO DE TRÊS FOLHAS será o número 3. CADEIRA pode ser 4; ESTRELA DE CINCO PONTAS será o 5, e assim por diante.

Nenhum pensamento ou imagem será exagerado. Se servir para mentalizar um número, então é adequado para você. Deixe sua imaginação trabalhar. Você compreendeu que o sistema de fixação, com o equivalente de número e letra, é inigualável, pois pode ser ampliado para mais de 1.000 palavras, se assim lhe aprouver.

Mas os sistemas mostrados neste programa não o ajudarão em nada, se não aplica-los constantemente. Pratique diariamente, fazendo associações conscientes, ate dominar completamente esta programação.

EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO

RELAXAMENTO MUSCULAR-MENTAL

Nada se aprende sem EMPENHO. O empenho demanda DESEJO. Quando verdadeiro, o desejo leva a DETERMINAÇÃO. Determinação obriga CONCENTRAÇÃO. Falta de concentração traz CANSAÇO. O cansaço impede uma boa ASSIMILAÇÃO. Uma assimilação pobre atrapalha o EMPENHO. Esses fatores, desencadeados nessa ordem, abatem o ENTUSIASMO e impedem o bom DESEMPENH0.

Para quebrar esse círculo vicioso, há uma coisa inteligente a ser feira e essa coisa se chama RELAXAMENTO MUSCULAR-MENTAL. Para isso existem exercícios, como os que vamos fazer agora.

Se quiser obter bons resultados na reciclagem que está fazendo, é importante que execute estes exercícios antes de cada etapa, toda vez que sentir cansaço ou dificuldade em absorver as instruções. Quando chegar cansado do trabalho. Sempre que sentir dificuldade em conciliar o sono. Ou quando seu bom-senso determinar.

Quando bem feito, ele alivia as tensões, proporciona bem-estar físico e mental, além de permitir raciocínio mais rápido e melhor assimilação. Siga as instruções de forma que forem sendo recomendadas. Faça com respeito, para alcançar bons resultados.

Para que o cérebro trabalhe em harmonia é preciso que ele esteja correta e regularmente oxigenado. Isso se consegue através de uma respiração bem feita.

Recolha-se a um lugar onde possa ficar isolado. Afrouxe as roupas, retire os óculos, relógio e qualquer outra coisa que possa dificultar o exercício. Evite cruzar braços e pernas. Se possível, escureça o ambiente. A ausência de luminosidade evita distrações e ajuda na concentração. Se você fechar os olhos, o exercício será ainda mais efetivo.

Vamos começar com os exercícios respiratórios, conforme foram explicados na 2^a etapa. Lembra-se? Caso não se lembre, volte a consultar aquela etapa, pois você vai repetir as 5 respirações lá mostradas, para fazermos RELAXAMENTO. Vá fazer a consulta. Desligue o som e só volte a liga-lo quando estiver preparado. Faça isso agora. O restante deste exercício está apenas gravado.

* * * * *

