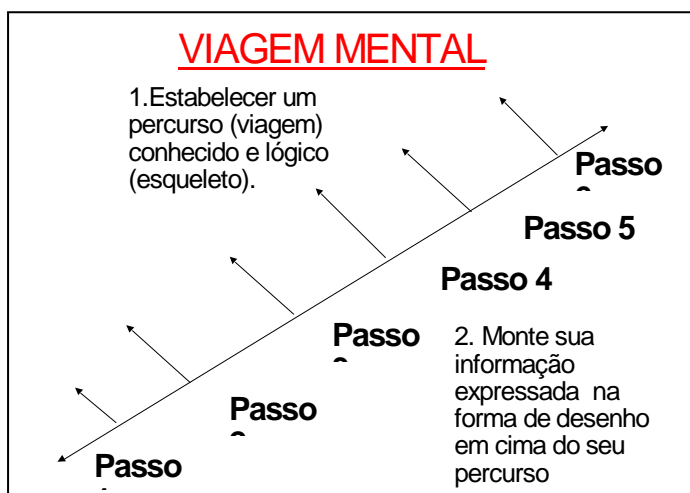




CD N° 4

O próximo caminho que iremos utilizar é chamado de método de viagem mental. Asseguro-lhe que não tem nada a ver com drogas, ou “viajar” através delas. É muito simples de utilizar e possui amplas aplicações desde a memorização de listas até a memorização de números muito longos. Este sistema foi utilizado em conjunto com o sistema de fonética para memorizar o Pi até 40.000 dígitos em competições de memória. Foi também utilizado para memorizar textos, discursos, apresentações, xadrez, cartas e muito mais. Em minha opinião, este método tem a chave para muitas outras técnicas de memorização. Este livro não vai abordar as outras aplicações do método, mas ao contrário, irei demonstrar-lhe como utilizá-lo a fim de ser bem sucedido em seus testes. Afinal, esta é a razão pela qual você comprou este livro. De qualquer modo, a idéia principal por trás deste método é prepararmos uma viagem lógica, familiar em cima desta viagem. Ela age de modo muito semelhante ao disquete de computador ou uma fita cassete em branco. Portanto, vamos observar as duas etapas aqui descritas:



COMO MEMORIZAR AS LISTAS USANDO A TÉCNICA DE VIAGEM MENTAL

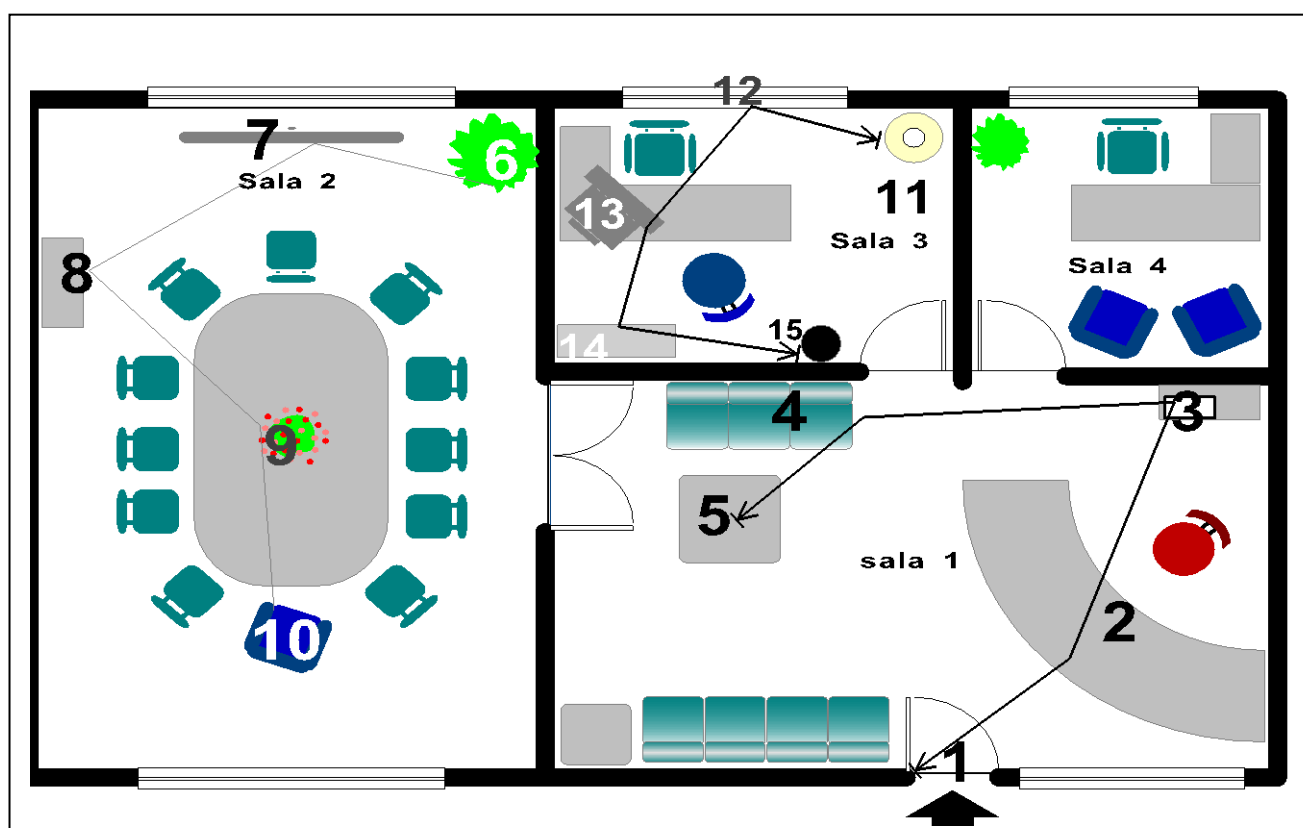
- Estabelecer um percurso (viagem) conhecido e lógico (esqueleto).
- Colocar as informações que quer guardar em cima do esqueleto, utilizando a EDNA.
- Para memorizar qualquer coisa você precisa cumprir 3 condições:
 1. Lugar (espaço) para colocar a informação (pode ser o passo de

Aqui temos uma lista de uma viagem seqüencial (esqueleto). Você pode utilizar esta viagem como um esqueleto para memorizar uma lista de 15 objetos. Você pode tornar esta viagem tão longa quanto possa e com tantos marcos quantos quiser. Havia um especialista grego em memorização que era conhecido por possuir 100.000 marcos à sua disposição. Ele poderia utilizar estes pontos de referência para memorizar qualquer texto. Ele era conhecido por recordar muitos discursos e textos do mundo antigo. Não espero que um aluno precise de tantos marcos, mas quanto mais você souber melhor.

As obras de Jorge Amado:

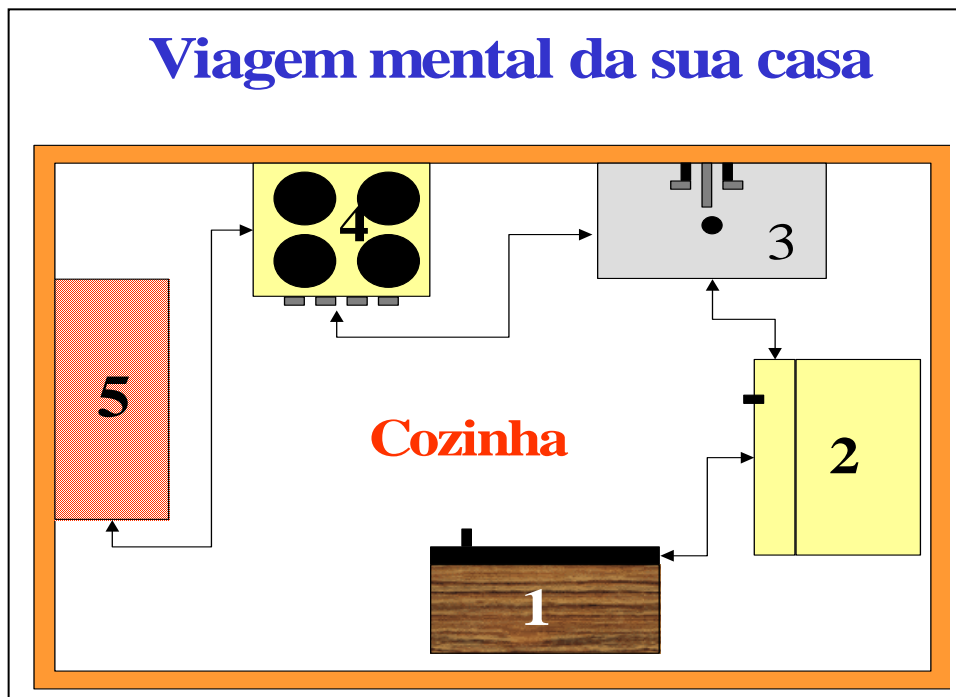
- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Pais do Carnaval 2. Cacau 3. Suor 4. Jubiabá 5. Mar morto 6. Capitães de Areia 7. Terras sem fim | <ol style="list-style-type: none"> 8. São Jorge dos Ilhéus 9. Seara Vermelha 10. Gabriela cravo e canela 11. Dona Flor e seus dois maridos 12. Tenda dos milagres 13. Teresa Batista cansada da Guerra 14. Tieta |
|---|---|

Viagem do escritório



Crie uma viagem mental da sua casa escolhendo 5 itens (ganchos) de cada sala

Sala 1:	Sala 2:	Sala 3:	Sala 4:	Sala 5:



Exercício: Crie no mínimo 6 viagens mentais com pelo menos 30 passos em cada viagem. Essas viagens servirão para você como uma fita branca a ser usada para expandir sua memória natural.

CONSTRUINDO ESPAÇO DE ARMAZENAMENTO

Construir espaço de armazenamento é crucial, especialmente, quando você tem que memorizar muito material. Aqui está uma maneira rápida de fazer isto. Consiga um gravador de fita cassete portátil, coloque uma fita em branco e saia pelas ruas da sua vizinhança. Se você não tiver um gravador, poderá usar um caderno ou prancheta para escrever todos os seus pontos de referência. Ande pela rua e, toda vez que você se familiarizar com um ponto de referência, simplesmente, registre-o na sua fita. Você deve ter em mente que sua viagem tem que ter uma ordem e direção. Mencione na sua fita um ponto de referência para cada esquina do quarteirão, ou qualquer coisa de destaque, capaz de ser lembrada. Evite pontos de referência do tipo vendedor de relógio ou engraxate, porque eles poderão não estar lá amanhã e isso prejudicará a credibilidade da sua viagem. Mencione sempre lojas ou restaurantes grandes, capazes de serem lembrados, parques ou estátuas no parque. Percorra a sua viagem até que você acredite já possuir objetos suficientes, voltando então para a sua casa para ouvir a fita e anotar tudo sobre sua viagem. Quando tiver terminado isto, simplesmente, percorra a viagem e reforce-a na sua mente. Faça isso várias vezes até que esteja certo de que a viagem esteja gravada na sua memória. Agora você tem um disquete em branco em sua mente, pronto para ser preenchido com informação. Um campeão de memória da Inglaterra memorizou 36 baralhos usando 36 viagens diferentes que ele preparou com antecedência.

E isso é tudo. Este sistema é tão fácil, que você será capaz de lembrar-se de tudo que montar em cima de sua rota de viagem com muito pouco esforço. Tenho cerca de 20 jornadas de 52 etapas cada uma memorizadas. Eu as utilizo principalmente para lembrar todos os tipos de materiais que preciso aprender. Mais tarde, aplicaremos esta orientação, para História, Biologia e memorização de texto. Primeiro, vamos direcionar nossa atenção para uma outra técnica que é, basicamente, a mesma que o *método da jornada*, mas a única diferença é que você utiliza aqui uma jornada numa sala ou cidade imaginária: o mundo virtual.

Você pode criar suas próprias viagens mentais, decorar cada viagem e usar cada um como uma fita branca ou fita virgem que pode ser usada para gravar um grupo de palavras, por

exemplo muitos livros que ensinam idiomas, estão compartilhados (divididos) por cenas diferentes por exemplo “no restaurante”, no hotel, no aeroporto etc., Você pode usar uma viagem mental para lembrar todas as palavras relacionadas com restaurante ou com o aeroporto etc. Decorando e revisando periodicamente sua viagem mental você vai descobrir que é uma excelente ferramenta para lembrar grupos ou categorias de palavras.

A vantagem principal deste técnica de viagem mental é

1. Ela é fácil de aprender e fácil de aplicar
2. Ela é poderosa
3. Você pode montar em cada passo da viagem, não apenas um desenho, mas conjunto de desenhos

Esta última vantagem é algo significativo que eu usei no curso Power Memory Phonics com muita eficácia

z para memorizar vocabulário estrangeiro numa velocidade relâmpago. Mas a viagem mental serve para nós como uma fita virgem ou disquete em branco. Nós podemos gravar informação mas esta informação está sendo apagada quando gravamos nova informação. Se por exemplo, você memorizou uma lista de 30 palavras e no dia seguinte você teria que memorizar mais uma lista de 30 palavras, as palavras da lista anterior vão ser apagadas.

A maioria das informações que nós sabemos sobre as origens deste excelente método chegou para nós de 3 fontes romanas e que foram escritas no primeiro século antes do Cristo e depois de Cristo. Duas obras anônimas intituladas AD HERENIUM, Quintiliana Instituto da Oratória, e a mais famosa foi escrita por Cícero e titulado DE ORATORE. Os romanos documentaram e expandiram esses métodos que foram ensinados pelos Gregos. Eu estou citando do livro de Cícero que escreveu assim:

“A Ordem dos lugares vai preservar a ordem dos itens a serem guardados na memória. Os Gregos recomendaram a usar prédios com arquitetura especial, Quintiliano sugeriu que o aluno use prédios com vários cômodos, varandas, arcos, estátua e quintais.”

Por isso era comum ver alunos de retórica passeando na periferia da cidade e visitando prédios abandonados. Eles estavam decorando suas viagens mentais.

No livro do Quintiliano ele disse:

“Os lugares estão estampados em nossa mente, qualquer pessoa pode acreditar em sua própria experiência. Quando retornamos a um lugar após uma ausência considerável, meramente não reconhecemos o local, mas lembramo-nos de coisas que fizemos lá, pessoas que encontramos e até pensamentos que passaram em nossa mente quando estávamos lá.”

DISQUETES VAZIOS E CHEIOS

Uma pergunta feita muito comum é “Posso usar a mesma jornada mental para lembrar de mais de uma lista?”. A resposta é sim, você pode. No entanto, você deve ter em mente que o que precisa aprender para um grande alcance deve ser mantido numa localização separada. Se, por exemplo, você tem que aprender uma lista e dominá-la, depois disso não precisará mais da viagem mental porque esta agiu como uma muleta para sua memória, no início. Você poderia comparar a viagem mental a um disquete ou fita em branco na qual você grava várias e várias vezes. Cada vez que você utiliza a viagem, grava sobre o material anterior. Em muitos casos você vai esquecer o material antigo. É como apagá-lo da sua memória, gravando em cima dele. Por esse motivo, quanto melhores e mais longas forem as suas viagens mentais, mais você pode gravar sobre elas. É como ter os disquetes de computador de 5,25 polegadas com memória limitada comparados aos disquetes de 3,5 polegadas de alta densidade.



Pare: Agora o próximo passo é para você criar várias viagens mentais. Micro Viagem mental da sua casa e macro viagem mental da sua vizinhança. A propósito se você tiver alguma prova nos próximos dias, comece a criar viagens para armazenar todas as informações necessárias para passar nas provas.

Então pegue uma prancheta e ande na sua casa. Anote no papel 5 objetos de cada cômodo. Os objetos devem seguir uma direção em todos os cômodos. Se você escolheu a direção anti-horário você deve manter esta direção em todos os cômodos. Crie uma micro viagem mental com 25 pontos de referência (estou presumindo que você tem pelo menos 5 cômodos na sua casa, se não, lembre-se que você pode criar uma sala - cômodo virtual anexo ao seu apartamento.

Após terminar, pegue outro pedacinho de papel e saia na sua vizinhança e crie um viagem mental com pelo menos outros 25 passos. Pare de escutar até que você crie essas 2 viagens. Eu vou te encontrar logo.

OK você fez essas viagens mentais? O próximo passo é decorar essas viagens. Você vai perceber que essas viagens são super fáceis de decorar. Essas viagens mentais vão servir para nós como uma fita virgem a fim de decorar qualquer coisa que queremos lembrar.

No método da viagem mental não vinculamos apenas as palavras, mas montamos as palavras em cima de um região - espaço.

Espaço? Sim Espaço.

Para aprender qualquer coisa você precisa de espaço. Uma das conclusões que eu pessoalmente descobri é que informação não existe no universo sem espaço. Você pode argumentar que informação é algo abstrato que não precisa espaço e eu posso até concordar, mas por motivos práticos acredite, qualquer informação precisa de espaço. Você provavelmente se lembra que tentou copiar ou gravar algo num disquete e por falta de espaço o computador mostrou na tela; FALTA DE ESPAÇO?

A mesma coisa acontece em nossa mente. Por isso o método de viagem mental é tão poderoso porque criamos espaço artificialmente para armazenar a nova informação.

NUNCA!!!

Nunca comece a estudar sem tem armazenado na sua cabeça pelo menos 6 viagens mentais com 30 passos cada uma.



Não continue até que você faça revisão da ultima lição e até que você tenha criado pelo menos 6 viagens com pelo menos 30 passos em cada viagem!