

# MANUAL DE TRABALHO

## POWER MEMORY

Aprenda em Minutos o Que Leva Horas

POWER MEMORY

Como Visto  
naTV



# PARA EXAMES E CONCURSOS PUBLICOS

Robert Abraham

**OS  
PRINCÍPIOS  
BÁSICOS DE  
UMA  
MEMÓRIA  
PODEROSA**

Essa situação já deve ter acontecido com você, pelo menos uma vez na vida: você estava estudando para o vestibular ou mesmo para uma prova do colégio e de repente não se lembrava de mais nada. Com certeza, você ficou com uma dor de cabeça terrível e pediu a Deus uma mágica, uma poção capaz de fazer você se lembrar de absolutamente tudo que quisesse e na hora em que desejasse.

Bem, esse curso contém essa receita mágica que todos nós tanto esperávamos. Mas, você sabe que quando um mágico conta o seu segredo deixa de ser mágica. A partir de agora você vai aprender técnicas práticas e simples que vão ajudá-lo a memorizar tudo o que precisa saber para se dar bem no vestibular. A sua memória já é perfeita, o que você vai fazer agora é treiná-la.

As técnicas de memorização que você vai conhecer neste livro não são novas. Como veremos mais adiante, os romanos, os gregos e os judeus já utilizavam estas técnicas no passado. Infelizmente, quando a escrita foi inventada e todo este conhecimento poderia ter sido gravado em livros, muitas destas técnicas foram perdidas, até que foram redescobertas e redesenvolvidas já neste século.

É interessante dizer que as técnicas de memorização são chamadas de mnemônica. Esta palavra tem origem mitológica. Mnemoniza é o nome de uma deusa grega. Os romanos e os gregos costumavam utilizar técnicas de memorização para se lembrarem de discursos e dados estatísticos referente ao império. Estas exibições de boa memória eram utilizadas para impressionar as pessoas. Naqueles tempos, além do papiro, tabuletas de cera e pedras, existiam poucos instrumentos de

escrita e a sociedade não conhecia o papel.

Cientistas do mundo inteiro divergem sobre qual o percentual da capacidade do nosso cérebro que realmente utilizamos. Uns falam em 2%, outros em 5%. De toda forma, é certo que usamos muito pouco a nossa mente e a principal causa disso é a falta de treinamento. Por não sabermos usar adequadamente a nossa memória e até por acreditarmos que é impossível guardar tantas coisas, é que recorreremos aos blocos de anotação, agendas de telefones e computadores. Anotamos tudo e deixamos nossa mente ainda mais preguiçosa.

Quando nascemos, recebemos um computador super potente. É surpreendente que nunca tenhamos conseguido um manual para utilizá-lo. Na medida em que crescemos, aprendemos muito pouco sobre as opções e recursos existentes neste computador. Como consequência, acabamos por usar somente uma parte muito pequena de sua vasta capacidade. Contudo, nunca é tarde demais para aprender e você pode começar agora mesmo.

Este curso será o manual de instruções de seu cérebro. É exatamente como um especialista em computador que chegou e mostrou-lhe como usar seu computador e quais as utilizações e aplicações intermináveis que você poderá fazer com ele. Trata-se do grande despertar da mente. Com este manual, você aprenderá como pressionar as teclas corretas e como comunicar-se com seu cérebro numa linguagem que ele possa compreender. Além disso, como conseguir a melhor performance do melhor computador do mundo: seu cérebro.

Em qualquer programa educacional, há uma *overdose* de técnicas ou motivação. Se, por exemplo, você tiver uma pessoa

com um alto grau de motivação para aprender, mas se ela não detém a técnica, vamos acabar como um idiota muito motivado. A outra combinação é ter a técnica, mas não ter a motivação. Isto, novamente, resultará em nada, porque a pessoa não fará nada com suas técnicas. Neste livro, o leitor deve ter um grau igual de motivação e técnicas a fim de usufruir dos benefícios deste livro.

Uma outra boa analogia que descreverá melhor este cenário é chamada: “*A mosca batendo na janela*”. Nesta analogia a mosca continuará a tentar sair pela janela, mas devido à falta de técnica (não tenta a porta lateral), ela continuará a fracassar. Neste curso, você receberá a técnica e a motivação. No entanto, você deve estar querendo aceitar a mudança e a menos que o faça, não conseguirá atingir os resultados desejados. Deixe-me perguntar, você está pronto para aceitar a mudança?

Você disse mudança? ... você quer dizer que terei que fazer alguma coisa diferente agora? Bem, se você quiser resultados, terá que aceitar mudar. Poderá ser difícil a princípio, mas uma vez você supere este obstáculo, verá que o novo modo de fazer as coisas compensará.

Mais tarde, na medida em que você continuar a escutar, será instruído a formar imagens, associações e a exercitar seu cérebro de uma maneira incomum. Esta é a mudança que você terá que aceitar porque estes não são métodos convencionais. Não obstante, você comprovará que, utilizando estas técnicas de memória, você se beneficiará a longo prazo. Você também aprenderá a importância de praticar estas técnicas. O mero conhecimento destas técnicas não assegurará uma memória superior; você perceberá rapidamente que sem a motivação e

sem a prática, você poderá realizar muito pouco.

Power Memory não vai transformá-lo num campeão de memória da noite para o dia. A idéia principal, aqui, é que você aprenda como aprender. Você poderá revolucionar seu processo de raciocínio. Além disso, você perceberá que, se tivesse utilizado estas técnicas no passado, você poderia ter poupado a si mesmo muitas horas cansativas de estudo entediante. Você verá seu potencial ilimitado para lembrar informações instantaneamente. Este é o início de muitas realizações. Você será o ganhador. Simplesmente aplique estas técnicas e veja os resultados. É hora de abandonar todos esses pensamentos e dar início a uma nova fase de sua vida.

# O MELHOR COMPUTADOR JÁ CRIADO

Em nossa era da tecnologia do computador, quem precisa de uma boa memória? Bem, a resposta naturalmente depende de cada um. Cinquenta anos atrás, viajando de volta às épocas sem computadores ou televisões, as pessoas tinham que usar muito mais a sua memória e imaginação, posto que liam mais e constantemente formavam imagens em suas mentes.

Nos anos dourados do rádio, quando as pessoas sentavam-se grudadas aos seus aparelhos, ouvindo uma narrativa, estavam criando a imagem da estória através dos olhos de suas mentes, como se estivesse acontecendo na frente de seus olhos verdadeiros. Hoje, contudo, temos muito pouca narrativa no rádio e o adulto médio lê somente um livro por ano. Isto se traduz em menos exercícios de formação de imagem, como uma forma de entretenimento ou estudo.

Nesta era de avanço tecnológico, a quantidade de informações dobra a cada 3 a 4 anos, as pessoas estão lendo menos. A televisão e os computadores de hoje estão mudando rapidamente o modo como pensamos e o modo como imaginamos as coisas. Um telespectador tem a imagem sem qualquer esforço; ele não tem que usar sua mente para formá-las.

Em alguns dos jogos de realidade virtual, o mundo virtual logo tomará o lugar da nossa imaginação. Como consequência, estamos desenvolvendo uma preguiça mental que causa impedimentos ao cérebro. Esta preguiça mental, associada a algumas crenças auto-limitadoras, são os fatores principais da

limitação do nosso potencial interminável de armazenamento de informações.

A televisão, multimídia e programas interativos de hoje, estão nos levando a usar nossos cérebros de maneira diferente. Conforme mencionado anteriormente, usamos menos a nossa imaginação. Alguns poderão argumentar que, de certo modo, usamos mais a nossa mente, ou falando em termos de informática, utilizamô-la para aplicativos diferentes, menos para a memória e para criatividade e mais para o processamento ou para aplicativos lingüísticos. Não se quer dizer que os computadores sejam todos ruins, mas, simplesmente, que a ênfase deve estar na integração dos dois juntos e em se ter confiança maior em nossa mente.

Algumas pessoas estão tão dominadas que desenvolvem fobias de informação. Considerando que a quantidade de informação no mundo está aumentando numa velocidade geométrica, alguns nem mesmo tentam lembrar-se, pois é mais fácil escrever ou digitar no computador (ou ditafone, calculadora de bolso, agenda eletrônica, etc.). Como conseqüência dos fatores acima, não tentamos lembrar.

Na verdade, temos menos confiança em nossa memória do que antes. Por que tentar quando as alternativas são muito mais fáceis? Este livro o ensinará a ter confiança em sua capacidade de lembrar e você lembrará mais em menos tempo. Você exercerá menos esforço enquanto estuda, mas guardará o que for aprendido por muito mais tempo. Você receberá uma espécie de novo começo em sua mente e, desta vez, se espantará com a sua capacidade de aprender.

Escolhi o computador como uma boa analogia para descrever



as semelhanças com nossa mente. A mente costumava ser o modelo para o computador, mas as coisas mudaram desde então. Quando você registra informações em seu PC, o computador tem que traduzi-las em sua própria linguagem de códigos, etapas e comandos. Se você comandar seu computador para realizar qualquer tarefa verbalmente (estou falando de um computador sem um sistema de reconhecimento de voz) seu PC não responderá aos seus comandos, porque não compreende a sua linguagem. Nenhum registro poderá ser feito sem a utilização correta de uma linguagem que o computador possa compreender.

Felizmente, os programas de computador traduzem os toques nas teclas ou os comandos de sua voz (se você por acaso possuir um) para a linguagem do computador. Um software de computador é um conjunto de comandos numa linguagem que o computador possa entender. Você se lembra dos primeiros computadores pessoais? Eles utilizavam um software que nos termos de hoje seria considerado como super lento.

Da mesma maneira, nosso computador (a mente) pode beneficiar-se de um novo software. Você pode ver como o programa “Windows” supera o antigo programa “DOS”. Imagine o que sua mente pode fazer com um novo conjunto de comandos numa linguagem que possa compreender um novo software.

O mesmo processo acontece em nosso cérebro. Este entende diferentes linguagens. Com algumas destas linguagens, nossa mente sente-se mais fluente e o armazenamento de informação é muito mais fácil. Embora, com outras, a mente pareça ter mais dificuldades. Neste caso, o software que você estava

utilizando está desatualizado e lento.

O novo software, ou “operating Systems”, que lhe ofereço, o impulsionará para maiores realizações. Este curso é seu novo software (aplicativo). Ele possui um conjunto de comandos de computador e sua fluência com esses comandos permitirá que você armazene e recupere qualquer informação que queira.

Os cientistas estiveram argumentando ao longo das últimas décadas sobre o quanto de capacidade do nosso cérebro estamos realmente utilizando. Alguns dizem que usamos cerca de 2% a 5%, outras autoridades dizem que usamos menos ainda. Os cientistas estimam que o cérebro humano contenha várias centenas de bilhões de neurônios, 1023.

Cada neurônio tem a capacidade de interagir com milhões de outros neurônios, criando assim combinações infinitas. Os cientistas acreditam que uma série de combinações de neurônios representa um pensamento. Com esta capacidade monumental, é uma pena não utilizarmos nossos cérebros de maneira melhor. É como ter um super computador, encostado, sem uso, em nossa sala de visitas.

Há um corpo considerável de evidência afirmando que, não apenas nossa memória é muito melhor do que já pensamos, ela é verdadeiramente perfeita e, com treinamento apropriado, poderíamos aperfeiçoar nossa habilidade para dominar qualquer campo do conhecimento.

Provavelmente, já aconteceu com você, enquanto estava na fila do banco. Você viu um de seus colegas de trabalho. Você o conhecia porque acabaram de ser apresentados na semana passada. Você conheceu o rosto, mas o nome sumiu da sua

mente. É extremamente embaraçoso. Se for uma situação social, tudo bem, o problema é menor, mas se for um cenário de negócios, poderá custar-lhe caro.

Dois dias mais tarde, às 11 horas da noite, enquanto você estava tomando um banho, o nome repentinamente surge não se sabe de onde. O que aconteceu aqui, você esqueceu o nome? Naturalmente que não, o fato é que você nunca o perdeu. Você, simplesmente, foi incapaz de recordá-lo quando necessário. A propósito, já lhe aconteceu de alguém chegar até você e dizer: “Ei, lembro do seu nome, mas esqueci do seu rosto.”?

Praticamente, todo mundo teve esta experiência de lembrar de repente das pessoas e de eventos do passado. Isto, provavelmente, foi ativado por um perfume familiar, o aroma ou o florescer de uma flor caseira. Enquanto visitamos o lugar em que crescemos, o cheiro do pão assando, ou uma antiga canção romântica, todas estas memórias em seus detalhes perfeitos começam a reaparecer.

Elas nos fazem lembrar de capítulos anteriores de nossas vidas. Esquecemos nosso passado? Evidente que não. Está tudo lá. Em livros posteriores, você aprenderá um método para que se chegue a um antigo passado perdido.

Imagine um arquivo com 10.000 nomes. Suponha que eu lhe pergunte acerca de um nome em particular, você provavelmente o encontrará em segundos. Suponha que eu pegue o mesmo arquivo e o esvazie completamente colocando tudo no chão. Se eu lhe pedir então para procurar o nome, quanto tempo levará para que você o encontre? .... Talvez horas.

A mesma coisa acontece em nossa mente. Tudo que você precisa lembrar pode ser lembrado, desde que você archive adequadamente. E se você não o fizer, estará perdido. Quando você estava tentando lembrar-se do nome de seu amigo no banco você estava verdadeiramente percorrendo seu arquivo mental, o nome estava lá, mas, simplesmente, havia sido arquivado errado.

# UMA BREVE HISTÓRIA DA MEMÓRIA

Trinta anos atrás, durante os anos sessenta, alguns psicólogos comunistas experimentaram várias formas de aumentar as capacidades das pessoas em memorizar informações e lembrar línguas estrangeiras. Eles usavam uma combinação de repetições bem cronometradas de informações acompanhada de uma música barroca. O sucesso foi inacreditável.

Os estudantes que participavam do programa aprendiam uma língua estrangeira em apenas algumas semanas. Quando o comunismo acabou na Europa, o mundo ocidental começou a explorar essas técnicas. As desvantagens principais do programa Super learning - super aprendizagem - é que o programa requer um ambiente controlado acompanhado de música barroca.

Neste curso eu não vou discorrer sobre as técnicas de Super Learning, (você pode aprender como criar sua próprias fitas de Super Learning no meu curso Power Memory Phonics para Inglês e outros idiomas disponível no site da Internet da American Seminars [www.seminarios.com.br](http://www.seminarios.com.br)).

As técnicas de Super Learning são técnicas Passivas, ou seja, o aluno apenas relaxa e escuta a matéria apresentada num ritmo controlado acompanhado com música barroca. As técnicas de Power Memory são todas técnicas ativas ou seja, técnicas que necessitam algum tipo de ação sobre a matéria mas sim sobre as últimas técnicas de aprendizagem acelerada. Usando as

palavras do diretor do programa de Super Learning, Gregory Lousano, que disse:

***"Como um homem da ciência, eu devo concluir que a capacidade da mente do ser humano é muito além do que pensamos. Realmente, eu acredito que ela não tem limites. Quando estimulamos e disciplinamos uma mente mediana, podemos atingir inacreditável capacidade de aprendizagem."***

Essas foram as palavras do Dr. Gregory Lousano em suas conclusões sobre a capacidade e o potencial do ser humano. O que é ainda mais surpreendente é que algumas das maiores realizações mentais, por exemplo, a habilidade de memorizar muitas informações, discursos inteiros, obras literárias e mais, não aconteceram em nosso século, nem neste milênio, mas há mais de 2 mil anos atrás. O fato é que mentes com capacidades prodigiosas foram uma coisa muito comum, até o fim do século XV.

O que ocorreu no século XV que acabou com isto? O não aparecimento de pessoas com capacidades prodigiosas aconteceu em 1455, ano da invenção da prensa gráfica e o ano da publicação da Bíblia, de Johan Guttenberg.

Nós devemos nos lembrar também que os chineses inventaram uma forma de imprensa mais de 3 mil anos antes da imprensa de Johan Guttenberg, mas eles não usaram letras como na Bíblia de Johan Guttenberg, mas, com esta invenção, Johan Guttenberg encerrou a idade média que foi apelidada também de "A Idade Escura". Ele começou o período renascentista. O que aconteceu foi que a prensa moderna mudou tudo no

mundo.

Primeira coisa: Ela estimulou a produção de papel, ela estimulou a distribuição de informação para as massas e o fato de que 50 cópias da Bíblia de Johan Guttenberg ainda sobrevivem é um bom testemunho. As implicações sociais são também enormes. O fato de você poder distribuir informação para as massas pode mudar também a mente das massas.

Por exemplo, Martin Luther king acabou com o absoluto controle da Igreja Católica quando ele pendurou nas portas da igreja suas reclamações e além disso, imprimiu cópias desta mesma página e distribuiu para milhares de pessoas. Desta forma a Inquisição não o pode prender e nem fazer nada contra ele porque ele possuía uma testemunha escrita de suas reclamações.

Depois, suas reclamações foram traduzidas para vários idiomas e desta forma ele acabou com o domínio absoluto da Igreja Católica. Ele distribuiu informações para as massas, criando assim uma nova ramificação do Cristianismo.

As implicações intelectuais de produzir informações para as massas foram ainda mais profundas. Mas uma mudança dramática que os historiadores quase ignoraram foi a perda da capacidade mental de lembrar coisas!

Até a proliferação da prensa a sabedoria tinha sido passada de geração para geração através da palavra falada. Apenas poucas pessoas, além dos monges e padres da Igreja, podiam ler e escrever. Além disso, além da Bíblia, quase não havia nada para se ler. Os cursos eram muito escassos e muito caros e, uma página, uma folha copiada de um curso poderia custar um dia

de trabalho. Apenas os ricos possuíam cursos.

Em algumas vezes, um incêndio ocasional em alguma biblioteca da Europa era suficiente para aniquilar toda a sabedoria da época e todas as obras gregas e romanas. Obras religiosas selecionadas foram copiadas pelos monges e preservadas nos mosteiros, mas a maioria dos cursos foi perdida. A sabedoria preciosa de Arte, Matemática, Arquitetura, Medicina, Astronomia e outra mais importante ainda, a da História, foram perdidas para sempre.

Tudo o que relatei até agora não pode parecer tão importante até que você considere que, se você tivesse vivido naquela época, todo o seu saber sobre o seu mundo teria vindo através da palavra falada e das outras pessoas. Tudo o que você soubesse sobre governo, eventos, ciência, religião, negócios e história tinham de vir de memórias de outras pessoas.

Atitudes locais, superstições e crenças religiosas aplicavam todas as informações e quando a informação era transmitida já havia sido analisada, filtrada e transmitida com todas aquelas atitudes e hipocrisias. Por este motivo é fácil entender por que a Idade Média não mudou o progresso do ser humano em quase 1.000 anos! Tão pouca objetividade existia que ninguém tinha motivação para mudar. Mas, naquela época quando a memória das pessoas era a única coisa que podiam ter, a capacidade mental daquelas pessoas tornou-se elevadíssima.

Segundo os historiadores daquela época existiam muitas pessoas com inacreditável capacidade de memória. Por exemplo, você sabe que, naquela época não havia jornais. Ao invés de jornais haviam pessoas profissionais chamadas ministras - o que chamaríamos hoje Jornal Vivo - que eram os



contadores de notícias.

O papel deles era de viajar de uma cidade para outra e contar as últimas novidades. Tudo era passado através da palavra falada. Estas pessoas tinham uma memória tão boa que eles poderiam ouvir um texto de 40.000 palavras - um curso - ou um jornal, como por exemplo o Estado de S.Paulo, apenas uma vez e repetir tudo, palavra por palavra! Ouvindo apenas uma vez! Mas até o fim do século XV, apenas 45 anos após a invenção da prensa, esta profissão desapareceu e foi substituída pela exata objetividade da palavra impressa.

É difícil imaginar e até acreditar que, em nossa época de explosão de informações, o que nós chamamos de memória fotográfica foi um fenômeno bem comum. Campeões de memória antigos, como Aristóteles, Cícero, Camilo realmente memorizaram toda a sabedoria coletiva do ser humano!

Imagine uma pessoa capaz de memorizar todos os cursos escritos, por todos os homens, desde as obras gregas até o presente. Havia pessoas que possuíam esta capacidade. Hoje, este tipo de tarefa é impossível porque até 1990 a sabedoria coletiva do ser humano poderia duplicar a cada 7 anos. No ano 2.000 a sabedoria coletiva do ser humano poderá ser duplicada a cada ano.

A propósito, uma pesquisa no ano passado demonstrou que um brasileiro comum lê menos de 1 livro por ano. Você pode imaginar que um brasileiro mediano lê menos de 1 livro por ano, quando há uma explosão de informações? Como isto é possível? Lembre-se de uma coisa: as pessoas que terão sucesso na vida serão aquelas que souberem integrar milhões de informações.

Um livro por ano não é suficiente. Voltando ao passado, uma daquelas pessoas que memorizou a sabedoria coletiva do ser humano, chamava-se Marcus Tilius Cícero, conhecia todos os nomes completos de todos os cidadãos de Roma! Você pode imaginar o poder político que ele tinha? Ele memorizou todas as obras gregas e tinha habilidade de discursar durante mais de 6 horas dizendo, palavra por palavra, sem nenhuma anotação.

Cícero e vários outros campeões de memória antigos usaram vários métodos de aprendizagem. Alguns destes métodos foram perdidos porém, um método que sobreviveu é chamado Teatro da Memória - em inglês, Memory Theater. Um outro nome para este método é "Viagem Mental" que vamos aprender em seguida.

Por que eu relatei tudo isto? Porque se estas pessoas do passado podiam fazer tudo isto, e se a habilidade de memorizar tantas informações era tão comum, pode nos servir como um exemplo do que o ser humano pode atingir em nossa época, ou seja, hoje temos, geneticamente, todas as habilidades para fazer a mesma coisa!

Você poderia dizer "naquela época as pessoas eram geneticamente diferentes", não! Elas eram pessoas também e a única diferença é que naquela época elas estimularam mais sua memória do que nós fazemos hoje. Hoje o ser humano tem basicamente uma preguiça mental que é uma coisa comum e natural considerando a enorme quantidade de informações. Há pessoas que desenvolveram uma fobia em aprender porque elas estão totalmente esmagadas pela quantidade de informações que existe.

Com treinamento e crença em sua habilidade você pode fazer

qualquer coisa. Repetindo as palavras do médico húngaro Gregory Lousanov: “A capacidade da mente do ser humano não tem limites. Quando estimulamos e disciplinamos uma mente mediana podemos atingir uma inacreditável capacidade de aprendizagem”. Isto é exatamente o que eu desejo fazer nas próximas lições: estimular e disciplinar nossa mente. Boa sorte.

As técnicas de memória não são novas, como veremos, os romanos, os gregos e os judeus utilizavam estas técnicas no passado. Infelizmente, quando a prensa foi inventada, muitas destas técnicas foram perdidas, até que foram redescobertas e redeseñvolvidas em nosso século.

Os judeus eram também conhecidos pela informação de transferência verbal, uma forte tradição oral foi passada de uma geração para a outra, até que foi finalmente estabelecida por escrito no século II.

Há relatos específicos nos quais há a menção de sábios destacados que tinham uma memória surpreendente e que poderiam recitar o código judeu inteiro e seu significado (mais de 30 volumes). Considerando a atenção inflexível para a precisão é extraordinário que tantos textos tenham sido preservados, não obstante estas técnicas de memorização tenham sido também perdidas, principalmente devido aos procedimentos.

É difícil dizer quando o conceito da memória foi abordado pela primeira vez. Poderia ter sido quando a própria palavra foi introduzida no vocabulário básico de qualquer cultura. Não obstante, os gregos realmente enfocaram esta questão e a transformaram em estudo e em arte. Os gregos são, provavelmente, aqueles que tinham a maioria dos dados

registrados.

Os grandes pensadores como Aristóteles e Platão, no século IV antes de Cristo, Herófilo no século III antes de Cristo, Diógenes de Apolônia no século V, Promenades no VI. Todos estes pensadores falaram sobre o assunto. Parmênides dizia que a memória é clara ou escura, fria ou quente, e na medida em que fosse mantido o equilíbrio, não ocorreria o esquecimento e vice-versa. Diógenes de Apolônia sugeriu que a memória era um processo que produzia ar no corpo humano e, na medida em que este ar permanecesse sem ser perturbado, a memória seria mantida.

Platão mencionou a hipótese de que nossa memória se parecesse com uma tabuleta de cera e as impressões eram feitas na mesma do mesmo modo que as memórias deixam sua impressão em nossa mente. A propósito, a memória para os gregos e muitos de seus seguidores, representava uma noção muito obscura quanto a onde estava sua localização. Não estava colocada em nenhum órgão em particular. Invariavelmente, aquelas impressões em cera são mantidas até que sejam desgastadas com o tempo. Criar a superfície serena parecia com o que chamamos de esquecimento, isto representava o aspecto oposto do mesmo processo.

Aristóteles foi o primeiro pensador conhecido a introduzir as técnicas de associação como um auxílio para a memória. Além disso, ele acreditava que o coração era responsável pelo processo de raciocínio e dentre suas outras funções, o coração era responsável pelo fluxo sanguíneo. Esta conexão o levou a acreditar que a memória estava conectada ao movimento do sangue e quando o fluxo sanguíneo ficava mais lento com a

idade a memória também se tornava mais lenta.

Herófilo acreditava também que o coração era o órgão primário em sua função de raciocínio. Ele ainda oferecia um motivo para a superioridade humana sobre os animais. Ele acreditava que a memória, o sistema nervoso e o alto número de vínculos no cérebro eram as razões principais para a superioridade do homem sobre o reino animal.

A contribuição dos romanos para a memória foi, principalmente, no vislumbre de técnicas mnemônicas. Eles foram os primeiros eruditos conhecidos a introduzir a técnica de ligação e as técnicas de sala romana, que eram uma expansão do antigo sistema de lugares geométricos grego. Sobretudo Cícero que viveu no primeiro século antes de Cristo e Quintiliano que viveu 100 anos mais tarde, durante o primeiro século depois de Cristo.

A influência da Igreja no mundo ocidental foi sentida por cerca de 1.500 anos. O grande médico Galeano no segundo século depois de Cristo, achava que as atividades mentais, incluindo a memória, estavam localizadas no cérebro, como seus colegas gregos e romanos ele também acreditava que a memória e o processo mental fossem parte da ordem inferior dos espíritos dos animais.

Ele presumiu que estes espíritos eram fabricados pelo cérebro e empurrados para o corpo através do sistema nervoso. Logo depois, suas idéias foram amplamente aceitas e tornaram-se parte da doutrina da igreja. Santo Agostinho, que viveu no século IX depois de Cristo, acrescentou que a memória era parte da função da alma e que esta última estava localizada no cérebro.

Durante o século XVIII, um pensador chamado David Hartly tinha desenvolvido a teoria vibratória da memória. Influenciado pela teoria da partícula de Newton, ele sugeriu que a memória é um padrão de vibrações.

Estas vibrações quando interagem com a sensação familiar criam uma vibração diferente, criando assim um traço de memória. Estes pensadores complexos e outros, tais como Zanolli que foi o primeiro a sugerir uma conexão entre a atividade elétrica e as funções do cérebro, haviam estabelecido os fundamentos para os pensadores de hoje.

George Procheska, um fisiologista Czech finalmente rejeitou as idéias da idade antiga de espíritos animais, pois não tinham base científica e não havia evidência para apoiá-las. Uma outra teoria importante foi apresentada neste século por Pierre Florens, um fisiologista francês, que dizia que a memória está localizada virtualmente em qualquer lugar no cérebro e este atuava como um todo.

Esta teoria do século XIX parece uma teoria recente que sugere que o cérebro age como um holograma. Se você pegar uma fotografia holográfica de um vaso e fragmentá-la em pedaços, se você pegar um pedaço e olhar para ele, ainda será capaz de ver o vaso, cada pedaço agindo como uma mini cópia da imagem original.

O cientista britânico David Bohn argumenta que cada célula do cérebro age como um minicérebro, exatamente como o modelo holográfico. Este processo está ocorrendo no nível molecular

ou atômico.

Este modelo holográfico do minicérebro poderia explicar as memórias de homens de memória famosa do passado, tais como o mnemonista russo de nome Shereshevsky. Leslie Welch, Professor Atiken, Ireno Funes, Matteo Ricci e outros mais. Este modelo pode explicar também as memórias perfeitas em sonhos e os experimentos mais selvagens do Dr. Penfield com craniotomias (remoção da parte do cérebro como um meio de controlar os ataques epiléticos). Nestes experimentos, os cérebros dos pacientes eram estimulados eletricamente e isso disparava uma recordação extremamente nítida de experiências passadas.

Eu lhe dei motivação suficiente e espero que impulse a tentar as técnicas de memorização descritas neste livro e em outros. Desejo que você tire plena vantagem das possibilidades e as aplique a qualquer campo em que você esteja aprendendo. Você perceberá as vastas possibilidades para as quais sua memória poderá ser utilizada. Basta de motivação, vamos às técnicas.

# A NOVA ERA DO DESENVOLVIMENTO DA MEMÓRIA

Estas técnicas secretas foram o resultado de anos de pesquisa, prática, teste e modificação. Até um bom tempo atrás, estes métodos eram exclusivamente conhecidos por alguns poucos. Você não poderia aprendê-los na escola e não conseguiria encontrar livros abrangentes sobre o assunto. Ainda mais escassos eram os cursos de memorização existentes no mercado. Eram, basicamente, superficiais e abordavam um aspecto muito restrito da memorização. Power Memory enfatiza a aplicação de técnicas de memorização para exames em geral, Vestibular, concursos públicos, faculdades e estudo em geral.

Power Memory apresenta soluções aos problemas dos alunos. Os alunos estão enfrentando enormes problemas enquanto estudam para os exames, tais como, ansiedade, nervosismo, falta de concentração e falta de confiança. Uma frase comum dentre os alunos é: “Não posso agüentar mais. Minha cabeça está explodindo.

“Não consigo colocar mais informações dentro do meu cérebro”. Bem, você pode, e irá! Você pode estudar sem esforço e por menos horas e será capaz de absorver tanta informação quanto for necessário, ou seja, se você ler este livro e aplicar os métodos secretos aqui descritos.

Até agora, o conhecimento aqui contido era conhecido somente



por alguns poucos que possuíam esta vantagem injusta. Se você for um aluno médio ou abaixo da média, as técnicas aqui descritas permitirão que você chegue a uma graduação superior e se você for um aluno A, agora poderá aprender e ter uma vida mais fácil. O problema, até agora, não era que a matéria fosse difícil ou o professor não fosse bom, mas você não estava sendo ensinado corretamente.

Você poderá ensinar qualquer coisa a qualquer um, desde que saiba como fazê-lo. Os métodos aqui descritos são testados e experimentados, não só por pessoas inteligentes, mas por pessoas normais, comuns, alunos abaixo da média, pessoas com incapacidade de aprendizado, com dislexia e baixo Q.I.. Mesmo alunos cegos que experimentaram estes métodos foram capazes de dobrar seus resultados nos testes.

Quando você estiver terminando meu curso, estará consciente da necessidade de melhorar suas técnicas de aprendizado. Isto lhe dará o poder de seguir em frente, praticar e aplicar o que aprendeu. Antes de sentar e estudar qualquer matéria, tente adaptar as técnicas que aprendeu aqui aos seus estudos. Poderá levar uma hora de preparação para uma sessão de aprendizado, mas esta hora realmente poupará horas de frustrações.

Mais tarde, descreverei alguns métodos de memorização que tornarão sua vida muito mais fácil. Estes métodos necessitam de algum aprendizado consciente e prático mas, uma vez dominados, você aprenderá qualquer matéria com facilidade. Nunca fracassará em qualquer dos seus testes e a recompensa acrescida é que você gozará de uma vida livre, surpreendendo seus amigos com suas habilidades.

Posso dar um exemplo que ilustra isto: Uma empresa contratou um professor de vendas para ensinar aos vendedores como vender. Este treinador deu aos alunos muita motivação, fez as pessoas "subirem nas mesas" e gritar "Somos os melhores vendedores" e afirmar tudo várias vezes. Quando o palestrante concluiu seu programa, duas ou três semanas após, as vendas voltaram ao normal. O diretor da empresa reclamou que simplesmente as vendas haviam voltado ao mesmo nível de antes e até haviam piorado.

Qual a conclusão deste exemplo? É bem simples. Não basta motivação para realmente passar nas provas. Por este motivo este curso é diferente dos cursos que já foram escritos sobre provas em geral, que apenas dão as dicas motivacionais de como passar nas provas. Eu dou os detalhes práticos, passo a passo, de como aprender para as provas. Neste curso você vai "aprender como aprender" e como resultado destas técnicas ensinadas aqui você vai economizar horas de estudo e tornar a sua aprendizagem eficiente.

Peter Drucker, um especialista em gerenciamento nos Estados Unidos, disse uma coisa interessante: Ele afirmou que 1 minuto de planejamento economiza 5 minutos de execução. Em outras palavras, 1 minuto de planejamento vai economizar para você 5 minutos de execução.

Aqui você tem 500% de retorno sobre seu investimento! 500% por cento! Não vale a pena você investir este tempo para realmente economizar 5 vezes este tempo? Claro! A beleza do POWER MEMORY é que quando você aprende as técnicas, você não vai economizar 500% vai economizar muito, muito mais. Você vai aplicar este material e estas idéias pelo resto de

sua vida, economizando muito mais que estes 500% de execução.

Por que eu estou contando tudo isto para você? Porque eu quero que você realmente pegue este curso e trabalhe com ele. Meu objetivo é fazê-lo alcançar um nível de aprendizagem de modo que tudo se torne uma coisa automática. O que eu pretendo dizer com isto - nível de aprendizagem automática? Nível de Aprendizagem Automática é o nível em que você faz mais de uma coisa ao mesmo tempo, por exemplo: Quando você dirige seu carro agora e já tem sua carta de motorista há mais de um ano, você chegou a um nível de aprendizagem automática; você não precisa pensar sobre o freio, você não precisa pensar quando é preciso mudar a marcha, porque tudo é automático.

Não só isto. Além de tudo isto que você pode fazer ao dirigir você pode fazer outra coisa ao mesmo tempo, ou seja, você pode dirigir o carro e xingar outros motoristas ou pode ler as placas, ou ler os out-doors ou comer alguma coisa, ou falar ao celular (“ganhando” uma multa). Tudo isto enquanto dirige. Este é o nível de aprendizagem automática, ou seja, quando sua aprendizagem é tão automática que você não precisa pensar. Eu quero que você atinja este nível, o de fazer duas coisas ao mesmo tempo. Porém, se você comparar isto com os primeiros seis meses em que você estava dirigindo, você não estava dirigindo seu carro; você estava se “Mirando” seu carro porque você estava pensando sobre cada passo da maneira como você dirige.

Eu não quero que você pare neste nível; eu quero que você ultrapasse este nível. Quero que você chegue ao nível de

"Piloto Automático". Quando você fizer isto, você vai atingir dois objetivos principais.

**O primeiro objetivo - você vai aprender em minutos aquilo que antes precisava de horas, economizando muito tempo.**

**O segundo objetivo - você vai aprender coisas que no passado você achava impossível aprender. Este curso vai quebrar as barreiras de sua memória, vai liberá-lo e deixá-lo com confiança em sua habilidade e capacidade para que você aprenda qualquer coisa.**

Este tipo de crença auto-limitadora pode impedi-lo de tentar ser melhor. Você, provavelmente, já viu um treinador de elefante no circo, prendendo o seu grande elefante a uma pequena vareta no chão. Este grande elefante pode livrar-se facilmente, retirando a vareta do chão, mas ele nem sequer tenta. Evidentemente, este elefante tem uma crença auto-limitadora, pois foi treinado desta maneira.

Quando ele ainda era um bebê elefante muito jovem, foi preso a uma pequena vareta no chão. Alguma vez que ele tenha tentado livrar-se, fracassou. O elefante continuou a tentar até que, finalmente, desistiu. Muito rapidamente, percebeu que não havia meio pelo qual pudesse livrar-se.

O bebê elefante adaptou sua crença e parou de tentar. Ele cresceu com esta crença que o mantém preso àquele pequeno poste no chão até hoje. A mesma crença auto-limitadora pode

afetar o modo pelo qual você se relaciona com sua memória. Você tem uma memória perfeita exatamente agora. Não há limite para a sua capacidade de aprender, sua memória simplesmente precisa ser treinada.

Uma outra boa analogia que descreverá melhor este cenário é chamada: “A mosca batendo na janela”. Nesta analogia a mosca continuará a tentar sair pela janela, mas devido à falta de técnica (não tenta a porta lateral), ela continuará a fracassar. Neste curso, você receberá a técnica e a motivação. No entanto, você deve estar querendo aceitar a mudança e a menos que o faça, não conseguirá atingir os resultados desejados. Deixe-me perguntar, você está pronto para aceitar a mudança?

Você disse mudança? ... você quer dizer que terei que fazer alguma coisa diferente agora? Bem, se você quiser resultados, terá que aceitar mudar. Poderá ser difícil a princípio mas, uma vez que você supere este obstáculo, verá que o novo modo de fazer as coisas compensará.

Mais tarde, na medida em que você continuar a escutar será instruído a formar imagens, associações e a exercitar seu cérebro de uma maneira incomum. Esta é a mudança que você terá que aceitar porque estes não são métodos convencionais. Não obstante, você comprovará que, utilizando estas técnicas de memória, se beneficiará a longo prazo.

Você também aprenderá a importância de praticar estas técnicas. O mero conhecimento destas técnicas não assegurará uma memória superior; você perceberá rapidamente que sem a motivação e sem a prática, poderá realizar muito pouco.

Se seu nível de flexibilidade mental é baixo, você não irá aproveitar os benefícios deste curso. Mas se você é flexível a aceitar mudanças, novos horizontes irão se abrir, novos caminhos e novas oportunidades irão surgir. Você irá quebrar todas as barreiras mentais e sentir o poder e a independência da sua capacidade de atingir qualquer objetivo de sua vida.

Por que estou contando tudo isto para você? Para prepará-lo mentalmente para os desafios das próximas lições. Eu vou pedir nas próximas lições que você faça coisas ilógicas. Vou pedir que você crie desenhos extraordinários e pensando o contrário de sua vontade. No início alguns exercícios irão parecer muito estranhos e até mais lentos, mas você precisa se disciplinar e seguir o programa.

É a mesma coisa quando uma pessoa começa suas aulas de datilografia. Na primeira semana é muito mais fácil usar o modo antigo de datilografar - datilografar com dois dedos. Mas, nas primeiras aulas você provavelmente reclama que é muito mais fácil e mais rápido usar o modo ultrapassado de qualquer iniciante - dois dedos. Se você reclamar para sua professora, ela dirá: No começo é sempre assim, sempre difícil, mas para você passar à frente dez passos, você precisa ir para trás um passo pelo menos.

Isto é exatamente como eu estou lhe dizendo que irá acontecer. Algumas das técnicas que você irá encontrar parecerão lentas e ineficientes, mas isto é assim apenas no começo. Mas quando você aperfeiçoa e pratica estas técnicas, começa a liberar sua memória poderosa. A mudança do desempenho é dramática.

O mundo está mudando. Nós estamos atravessando uma grande revolução, na mesma escala da revolução industrial, na mesma

escala da revolução agrária, na mesma escala de qualquer outra revolução, e esta revolução é mundial. As pessoas que irão sobreviver e ter sucesso na vida no início do próximo século serão aquelas que souberem como dominar, manipular e extrair informações muito rapidamente. Se você não souber como fazer isto vai ficar para trás.

A grande mudança na sua vida acontecerá quando você entender que é capaz de aprender e assimilar qualquer assunto, sobre qualquer objetivo desejado. Isto significa que você não tem limites sobre o que você quer ser ou fazer na sua vida. A única coisa que você tem que fazer, é: primeiro, decidir qual é seu objetivo e segundo, decidir o que é necessário para aprender a atingir este objetivo. Terceiro, começar a alcançar este objetivo através da aprendizagem e assimilação de novos assuntos.

As pessoas que sobreviverão e terão sucesso no futuro, no próximo milênio serão pessoas que souberem como integrar e assimilar quantidades enormes de informações. Meu amigo, isto requer boa memória. Existe uma lei chamada Lei da Complexidade Integrada.

Esta lei foi expressa há alguns anos atrás por um especialista americano chamado Brian Tracy que chamou esta lei de "Law of Integrated Complexity". Esta lei simplesmente diz:

*As pessoas que terão progresso em qualquer organização ou na sua vida ou em qualquer hierarquia serão pessoas com habilidade para integrar informações de vários campos e assimilar estas informações.*

Esses tipos de pessoas vão ter sucesso. Em outras palavras, se você quer realmente ter sucesso no futuro, a regra de "saber mais e mais sobre menos e menos" não funciona mais, ou seja, qual a definição de especialista? Especialista é uma pessoa que sabe mais e mais sobre menos e menos. Hoje, isto não basta. Futuramente, quem terá sucesso será aquela que sabe mais e mais sobre mais e mais e para conseguir esta tarefa, você tem que ter uma boa memória!

Neste curso eu gostaria de compartilhar com você as técnicas comprovadas de memorização e aprendizagem realmente aceleradas que lhe ajudarão a atingir este sucesso. Você fará isto através de lições dinâmicas no curso. Porém, você sabe que existe um ditado que diz: Antes de fazer alguma coisa sempre existe outra coisa que você deve fazer antes. Vou repetir esta frase: Antes de começar qualquer coisa você precisa sempre fazer outra coisa.

O que precisamos fazer antes são duas coisas: primeiro, estabelecer os objetivos do curso e segundo, aprender as regras básicas para trabalhar com este curso, regras básicas para melhor aproveitamento do curso.

### **Vamos falar sobre os objetivos:**

- Nosso primeiro objetivo é simplesmente aumentar a capacidade de memorizar mais informações em menos tempo, ensinando maneiras de memorizar e assimilar qualquer tipo de informação - concreta ou abstrata.
- O segundo objetivo do curso é aumentar sua auto-estima e confiança em sua capacidade e habilidade em aprender ou lembrar qualquer coisa.



- O terceiro objetivo é providenciar ferramentas e mostrar o caminho certo de como continuar com este programa porque todo mundo sabe que qualquer programa de treinamento começa a funcionar apenas quando o programa termina, ou seja, após ler este curso, você precisa continuar aperfeiçoando as técnicas e eu espero que você não seja mais o mesmo após a prática das instruções deste curso. Lembre-se de uma coisa: Nada acontece sem esforço ou sacrifício.

A melhor maneira de montar um cavalo é na direção que ele já está andando.

A direção que nossa mente já esta “andando” é com desenhos. **O sistema operacional da nossa mente é pensar com desenhos.**

A melhor parte é que, quando você começar a aplicar as técnicas de Power Memory, irá perceber que a aprendizagem não pode ser uma coisa chata, difícil ou aborrecida, mas pode ser agradável, legal e além de tudo fácil.

Estas técnicas funcionam e já funcionavam desde a antiga história do ser humano. Estas técnicas de memória não são novas, elas têm história muito antiga, desde os Assírios, Judeus, Gregos, Romanos, até hoje. No próximo capítulo farei um resumo da história da memória antiga.

# OS PRINCÍPIOS BÁSICOS DA MEMÓRIA

O que nós lembramos e o que esquecemos. Neste capítulo vamos falar sobre alguns elementos que irão demonstrar o que nós lembramos e como lembramos. A primeira regra da memória é que nós pensamos de acordo com desenhos com muito mais facilidade do que com conceitos. Para ilustrar esta regra farei uma provinha para você.

Vou te dar dez palavras para memorizar. Você está pronto? A primeira palavra é BANANA, a próxima é SER, a próxima é SECO, a próxima é VERDADEIRO, a próxima é TEMPO, a próxima é CENTRO, a próxima é ESTIMAR, a próxima é SAUDÁVEIS, a próxima é CORAJOSO e a última é Bill Clinton.

Vamos verificar quantas palavras você conseguiu lembrar: Minha experiência demonstrou algo interessante. Quase todo mundo se lembrava da primeira palavra e quase todo mundo se lembrava da última palavra. Poucas pessoas se lembravam das palavras do meio. Qual a conclusão deste exercício? É simples.

- **Conclusão nº. 1 –**

temos tendência a lembrar desenhos, símbolos com muito mais facilidade do que palavras abstratas.

- **Conclusão nº. 2 –**

temos tendência a lembrar de coisas que estão no início e de coisas que estão no final.

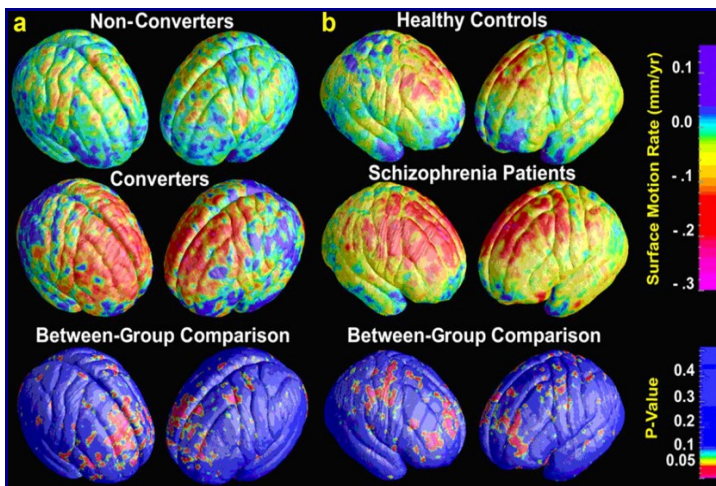
- **Conclusão nº. 3 –**

temos dificuldade de lembrar (e até esquecer) palavras abstratas.

Vamos utilizar estas três conclusões posteriormente para melhorar nossa memória. Lembre-se de uma coisa: Se sabemos qual é a tendência natural do ser humano, vamos usar esta tendência natural em nossa vantagem.

Por exemplo, o fato de podermos nos lembrar do que está no começo e do que está no final com muito mais facilidade é usado pelos artistas ou pelos professores. Por exemplo, se um artista faz um show, você pode notar que a melhor canção está no começo e a melhor canção também está no final. No meio, não importa, ele pode colocar lixo. Porque quando todos saem do show dizem "Legal!" porque todos se lembram do final; é uma tendência natural. Nós vamos usar esta tendência natural em nossa aprendizagem, como você verá no futuro.

A segunda conclusão deste exercício foi a de que **temos tendência de lembrar objetos concretos e de esquecer palavras abstratas.** Por que isto acontece? Por que nossa memória tem tendência de esquecer palavras abstratas e lembrar de desenhos? A resposta é simplesmente a de que nossa mente tem mais facilidade de trabalhar com desenhos do que com conceitos.

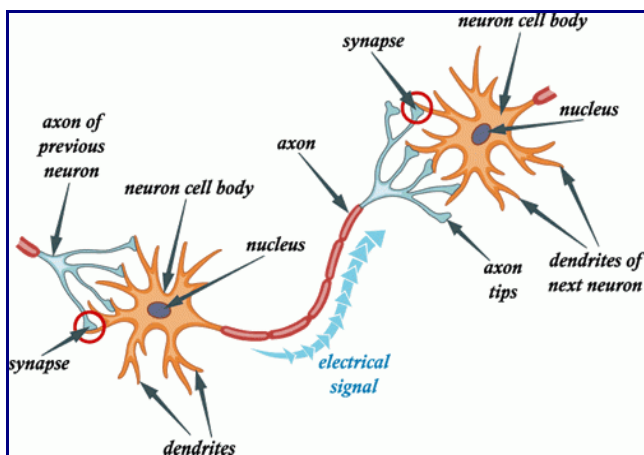


Por que isto acontece? Para entender porque isto acontece, eu preciso explicar como funciona nossa mente. Os cientistas e especialistas atualmente estão ainda pesquisando nosso cérebro, especialmente nos últimos anos, através do **MRI** - um equipamento chamado **Magnetic Resonance Imaging**. Através deste aparelho os cientistas podem ver o que acontece dentro do nosso cérebro quando ele pensa.

A conclusão destes cientistas foi bem simples. Em nossa mente, o processo do pensamento é um processo eletroquímico que envolve movimentos de correntes de eletricidade dentro do nosso cérebro. Essa corrente elétrica que existe em nossa mente pode ser fraca ou pode ser forte. O que determina mais memória é mais fluxo e além do fluxo, também mais intensidade.

Como nós podemos intensificar este fluxo de movimento de eletricidade dentro do nosso cérebro? A resposta é: Criando desenhos em nossa mente. Segundo um especialista inglês chamado Tony Buzan, em nossa mente há mais de 100 bilhões de células. Um fato interessante é que cada célula está ligada ou interligada com 20 mil outras células.

As permutações e combinações possíveis entre 100 bilhões e cada célula com 20 mil outras células, chegam a um número enorme que é maior do que o número das moléculas no universo inteiro, ou seja, nosso cérebro tem capacidade de criar conexões infinitas dentro do mesmo espaço, mostra também a diferença entre uma pessoa inteligente e uma pessoa não tão inteligente.



$$100,000,000,000 \times 20,000 = 2000,000,000,000,000$$

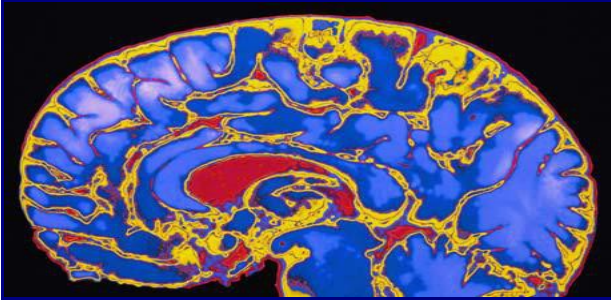
Se você pegar, por exemplo, o cérebro de Einstein, irá

descobrir uma coisa interessante. O cérebro de Einstein era diferente dos outros cérebros num aspecto simples: Ele tinha muito mais conexões entre as células cerebrais do que um cérebro comum. Veja o diagrama na apostila.

Portanto, entender o processo do pensamento é um mistério que todos os cientistas especialistas em cérebro estão tentando resolver. Mas eu vou dizer de uma forma bem geral qual a conclusão a que eles têm chegado: A conclusão a que se chegou foi a de que o processo de pensamento é um processo de criação de conexões entre células, entre neurotransmissores cerebrais, entre neurônios através de neurotransmissores cerebrais.

Quanto mais vivo e detalhado o desenho que você cria em seu cérebro, quanto mais fácil de lembrá-lo

# O PENSAMENTO É UM PROCESSO ELETRO- QUÍMICO



Quando você assiste TV, cada desenho é composto de 450 linhas de vídeo; em outras palavras, 450 linhas que compõem um desenho. Se você pegar uma lente e colocar sobre a TV ou computador, você vai perceber que cada região é composta de muitos pontinhos pequenos com cores diferentes, ou seja, criando um processo de criação de lineares em pontos pequenos, chamados em inglês de "pixels". Quando você combina todos estes pixels você cria um desenho.

Isto é exatamente o que acontece dentro do nosso cérebro. Porém, ao invés de pixels, nós temos neurônios, células cerebrais, ou seja, dentro da sua mente você possui uma tela e esta tela é tridimensional, não bidimensional como na TV que apresenta as imagens em duas dimensões. No cérebro você tem três dimensões e esta tela cria desenhos através de combinações de milhares e milhares de células. A definição do

desenho que você pode ver depende de quantas células você usa.

Explicando melhor, imagine uma laranja. Agora imagine que esta laranja está na frente do seu nariz. Esta laranja está cobrindo a maior parte da tela que é seu campo de visão. Se você colocar esta laranja dois metros afastada, ou dois centímetros de seus olhos, isto muda muito a quantidade de pixels que criam esta laranja, ou a quantidade de neurônios que criam este desenho.

Ou seja, quanto maior ou mais próxima estiver a laranja, mais neurônios ela ocupará dentro do seu cérebro. Quanto menor ou mais distante estiver a laranja, menos neurônios ela ocupará dentro do seu cérebro. Isto é, quanto maior o desenho que você cria, mais neurônios ele envolverá dentro do seu cérebro.

## **Quanto maior o tamanho do desenho e os movimentos do desenho que você cria em seu cérebro, quanto mais fácil de lembrá-lo**

Sabendo que nosso pensamento é um processo eletroquímico, podemos concluir que, quanto mais neurônios forem envolvidos na criação do desenho, maior será a reação eletroquímica dentro do nosso cérebro.

Por este motivo, nosso cérebro tem mais tendência de lembrar coisas de tamanhos maiores ou exageradas do que coisas



pequenas. Vamos falar sobre isto mais adiante, mas, como regra geral, nossa mente tem mais tendência em gravar coisas que ocupam mais neurônios do que coisas que envolvem menos neurônios.

Isto também explica porque nossa mente tem mais facilidade em lembrar substantivos com mais facilidade do que conceitos, porque, por exemplo, se eu falei laranja, sua mente pode criar, com facilidade, uma laranja, simplesmente usando estes mesmos neurônios mencionados anteriormente para criar o desenho da laranja.

Porém, quando eu mencionei o conceito VERDADEIRO - VERDADE sua mente irá procurar um desenho que simboliza VERDADE. Ela não vai achar. Ela pode encontrar vários desenhos aproximados, mas desde que você não tenha um desenho para simbolizar isto, ela vai esquecer esta palavra imediatamente.

Posteriormente vamos aprender como criar em cores mentais as palavras abstratas e como trabalhar com estas cores mentais. Vamos ensinar nossa mente a conhecer desenhos e ao invés de usar palavras abstratas nós vamos usar desenhos.

Este processo de criação de desenhos, no entanto, não é um processo novo. Se você pesquisar as origens das línguas, nas semânticas das palavras, você vai perceber que as línguas mais antigas do mundo usaram desenhos como forma de letras. Por exemplo, se você verificar no alfabeto hebraico, a letra A (alef), ou a primeira letra deste alfabeto significa o TOURO.

Já é um desenho para esta letra. A letra B (bet) significa CASA. A letra Gimel significa camelo. Cada letra corresponde a um desenho. Segundo os filologistas, especialistas em línguas antigas, descobriram que as palavras de nossos antepassados eram desenhos.

É claro que com o tempo e com o desenvolvimento do ser humano - como o ser humano gosta de complicar as coisas - começamos a desenvolver nosso vocabulário até chegarmos ao vocabulário, por exemplo, a língua inglesa que tem mais de 600 mil palavras ou a língua portuguesa que tem mais de 500 mil palavras. É claro que nós não usamos todas estas palavras. Em nossas conversas diárias usamos menos de 5 mil palavras. 5 mil entre 600 mil palavras!

Posteriormente vou falar porque usamos poucas palavras do nosso vocabulário e como nós podemos aumentar nossa inteligência. Uma pesquisa demonstrou que a inteligência é algo que pode ser mudado e nós vamos aprender como fazer isto.

Vamos mudar agora para conceito. O primeiro conceito que eu desejo que você aprenda é simples. **NÓS PENSAMOS COM MAIS FACILIDADE UTILIZANDO DESENHOS.** Isto não é algo novo. Há alguns anos atrás, se você chegasse a um aeroporto ou um restaurante, podia perceber que as placas eram diferentes. As pessoas escreviam por exemplo, NÃO FUME, mas escreviam em português, inglês, francês, vários idiomas para comunicar a mesma coisa.

Até que alguém perguntou: Por que fazer isto? Vamos desenhar

um cigarro, colocar um traço sobre o cigarro e isto significará NÃO FUME! Desta forma foram criadas muitas outras placas que significam coisas. Por exemplo, ao invés de ir ao banheiro em que está escrito HOMENS, você pode entrar pela porta onde estiver um desenho de um HOMEM ou um desenho de grava. Para mulher, um desenho de mulher. É isto que eu estou querendo frisar: Desenhos são uma língua internacional.

Até os computadores usam ícones. Por exemplo, para abrir um arquivo, você "clica" simplesmente sobre o ícone que tem a forma de uma pasta. Porém, há cinco ou sete anos atrás, quando se utilizava o DOS, todo mundo usava seqüência de letras e traços e códigos para abrir um arquivo. Hoje percebe-se que é muito mais fácil usar desenhos e cores para serem "clcados" do que usar seqüências de códigos e letras.

A empresa Xerox inventou um software chamado Graphic Users Interfaces - GUI. Eles simplesmente chegaram à conclusão de que é muito mais fácil usar ícones do que usar seqüência de letras e códigos. A Apple Computers também elaborou Users Friendly, ou seja, é muito fácil para o usuário utilizar programas da Apple Computers porque utiliza muitos ícones. (Microsoft copiou quase tudo da Apple)

O fato de que nós pensamos com desenhos com muito mais facilidade é muito importante para nossa aprendizagem. Este é o primeiro passo da nossa memória. Nós iremos aprender posteriormente como trabalhar com desenhos, como pegar qualquer tipo de informações e trocá-las por desenhos. Esta habilidade de trocar conceitos por desenhos e desenhos por conceitos vai determinar sua habilidade em lembrar muitas coisas. Vamos também aprender como estimular nossa mente

para criar desenhos impossíveis.

Por exemplo, se eu falar: imagine uma laranja azul. Sua mente tem um arquivo para a palavra laranja, tem um arquivo para a palavra azul, mas para laranja azul, não há arquivo para isto. Então, sua mente terá que criar um desenho que signifique laranja azul.

*Este processo de criação de desenhos impossíveis é o que estimula criação de mais conexões entre algumas regiões do nosso cérebro e que aumenta no final nossa habilidade e nossa inteligência.*

A conclusão a que muitos cientistas descobrem é que pessoas que sabem mais têm mais facilidade para saber ainda mais. O melhor exemplo para isto são os políglotas, pessoas que sabem línguas. Para elas, aprender uma nova língua é algo mais fácil de fazer. Por exemplo: eu sei 5 línguas. O fato de eu saber 5 línguas me dá facilidade para aprender ainda mais línguas. Simplesmente usando palavras cruzadas entre várias línguas, oferece a facilidade em aprender e memorizar muitas outras línguas com muito mais facilidade.

O próximo elemento básico da memória é o de que *nós temos tendência em lembrar coisas exageradas, ofensivas, engraçadas ou vulgares ou sexuais*. Por que isto acontece? Para entender isto, nós precisamos entender como funciona nosso cérebro. Como já relatei, os cientistas descobriram que há uma região do nosso cérebro, chamada região primordial. Esta região é responsável pelas atividades de sobrevivência do ser humano, ou seja, todas as atividades involuntárias como respiração, digestão entre outras, todas elas são controladas por esta região dentro do nosso cérebro. Os cientistas descobriram

algo interessante: Quanto maior o nível emocional de um evento tanto maior será o nível da memória.

**Quanto maior seu envolvimento emocional com seu desenho, engraçado, nojo, triste, chocante, vulgar, sexual, assustador, surpreendente, quanto mais fácil para você lembrar**

Por exemplo, se você pensar sobre o que aconteceu 5 minutos atrás e o que aconteceu foi algo comum, seu cérebro não irá se lembrar disto. Porém, quanto maior for o nível de estimulação emocional, mais frequentemente você irá se lembrar deste evento.

Por exemplo, se algo de bom lhe aconteceu 5 minutos atrás, que tenha sido agradável e que realmente tenha tocado emocionalmente, você irá se lembrar disto ainda muito tempo após. Se algum trauma aconteceu para alguém, este alguém irá se lembrar sempre disto, até anos depois, porque o nível emocional daquele acontecimento fez com que a mente daquela pessoa gravasse aquele momento.

Os cientistas descobriram que quando algum evento, mau ou bom acontece, sua mente libera dentro do cérebro algumas

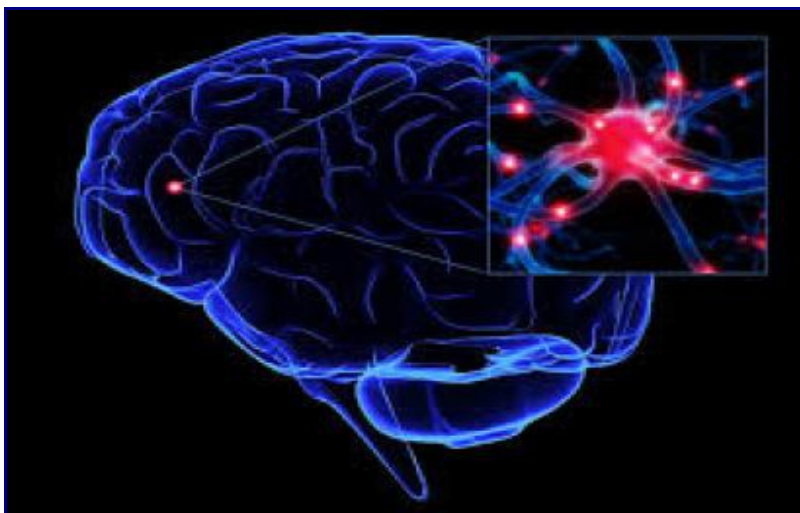
substâncias químicas que vinculam este evento a esta emoção. Então, a conclusão é que, para lembrar coisas, precisamos aumentar o nível de emoção. Quanto maior for nosso nível de emoção vinculado a este evento ou esta informação, mais iremos nos lembrar das coisas.

Para ilustrar este fato, contarei agora uma história. Feche seus olhos e imagine que à sua frente, numa mesa, há um limão brilhante e uma faca. Você começa a cortar este limão lentamente. Quando você corta um limão lentamente, o suco é espirrado para o ar, você pode sentir o cheiro forte do limão, perceber que o suco está escorrendo pela mesa, mas você continua cortando este limão lentamente até parti-lo em duas metades. Você pega uma metade deste limão e coloca na frente do seu nariz e cheira este limão.

Agora você aperta esta metade do limão e deixa as gotas caírem na sua língua. Primeira gota, segunda gota, terceira gota, quarta, quinta, sexta, oitava, nona, décima gota. Cada vez que uma gota cair, você sentirá o gosto azedo do limão. Agora pegue este limão e dê uma mordida. Sinta o gosto azedo enchendo sua boca. Se você for uma pessoa comum, naturalmente salivou. Isto significa que sua mente e seu corpo reagiram de forma fisiológica por um evento totalmente imaginado.

Ou seja, a pergunta que você deve fazer agora é: Esta história do limão é verdadeira? Este limão existiu? Não. Este limão não existiu. Existiu apenas em seu cérebro, em seu pensamento.

Mas nossa mente viajou de forma biológica para esta história, o que comprova que nossa mente não sabe a diferença entre evento imaginado ou um evento que realmente aconteceu.



A propósito, este fato de que nossa mente não sabe a diferença entre um evento imaginado e um evento real não é só um movimento da programação neurolingüística. Há 20 anos atrás, uma pessoa chamada Maxwell Maltz escreveu um livro intitulado Psico-Cibernética.

Neste livro ele simplesmente afirma que nossa mente não sabe a diferença entre coisas imaginadas e coisas reais e por isso, fingindo ou imaginando um evento ou uma experiência numa

forma viva e detalhada com todas as emoções pode ser aceitado em nossa mente como uma experiência real. Nos EUA foram feitas muitas experiências que comprovaram que podemos implantar memórias falsas em nossa mente e nossa mente vai assimilar essas memórias como se fossem memórias reais. (Num experiência famosa estudantes foram convencidos que eles foram perdidos nas suas infâncias no shopping quando na verdade isto nunca aconteceu).

Vamos resumir novamente os elementos fundamentais de como lembrar com mais facilidade.

- **Nível de envolvimento Emocional alto**
- **Desenho Vivo e detalhado**
- **Finge que o evento acontece conosco (NOS)**
- **Ação ou Movimento amplo**

Aprendizagem multi sensorial é aquele que envolve maior quantidade de funções cerebrais envolvida no armazenamento de informações. Estudos mostram que recordamos 10% do que



lemos, 20% do que escutamos, 30% do que vemos, 50% do que vemos e escutamos, 70% do que ouvimos e discutimos, e 90% do que lemos, escutamos, vimos, discutimos e fazemos. É isso exatamente o que nos vamos fazer neste curso. Cada vez mais vou adicionar uma “camada” em cima de nossa base e cada vez mais nós vamos aumentar nosso envolvimento com o assunto fazendo-o multi sensorial.

Pare: Faça revisão da lição antes de continuar

## Os princípios da memória

### EDNA

Nossa mente tende a guardar:

- **Desenhos** - pensar com desenhos com mais facilidade. Quanto mais vivo e detalhado for o desenho, melhor será a memorização.
- **Ação** -desenhos com movimentos amplos. Quanto mais amplos e rápidos os movimentos, melhor.
- **Emoção** - desenhos ofensivos, vulgares ou sexuais. Desenhos exagerados ou engraçados. Quanto mais emocionante, chocante, assustador, engraçado,

**exagerado, bizarro, melhor.**

- **Nós - lembramos o que acontece conosco.**

**Esses são os princípios básicos da memória, mas nossa jornada está apenas começando. Isso porque nos próximos capítulos nos vamos aprender como colocar esses princípios na prática para nos termos habilidades que muitas pessoas podem achar... incríveis.**

Com essas técnicas eu virei um atleta mental e comecei memorizar números gigantes, baralhos de cartas, mapa do metro, códigos, números e muito mais, MAS seu maior desafio será transformar este conhecimento para seus estudos práticos, na escola, na faculdade, nos concursos públicos, etc.

Por exemplo, um dos maiores desafios é memorizar textos jurídicos. Eu consegui provar para mim mesmo e para meus alunos que esta tarefa pode ser realizada facilmente se aplicamos os conceitos básicos da memória junto com técnicas de memorização avançadas que você vai aprender neste curso. Essas técnicas vão literalmente transformar seu jeito de estudar em 3 formas:

1. Você vai estudar melhor, lembrando mais para longo prazo.
2. Você vai estudar numa velocidade que antes achou impossível

3. Você vai ter a confiança e a segurança de enfrentar tudo. Isso porque tudo pode ser aprendido usando as ferramentas corretas.

Eu acredito que o método Power Memory para Exames é o melhor método para enfrentar matéria de provas (e coisas concretas tais como lista de objetos). O conjunto dos métodos secretos de aprendizagem vai ser contado a você nos próximos capítulos.