

[>> Curso de Memorização GRÁTIS – Clique Aqui <<](#)

Como melhorar a memória.



Pois é... olha Keyla... eu estou aqui com a memória um pouco falha ultimamente. É? Sério? Eu não ando muito recordando onde eu larguei. O celular? Onde você deixou? Você estava falando com ele até agora.

Não sei! Dani. O que você esqueceu? Chave de casa? Esqueci de falar alguma coisa né? hahaha

Deve estar muda. Esqueceu as palavras Dani? Realmente... hoje é sexta-feira. Vou te dizer. De Segunda.

Lembrou pelo menos que é sexta-feira. É verdade! Tem alguma coisa acontecendo. Keyla, ajuda a resgatar nossa memória por favor.

Alguma coisa vai ter que melhorar né porque hoje nós estamos com o recordista aqui que é o Renato Alves. Ele é o primeiro recordista do país recordista brasileiro de memória já ajudou mais de duzentas mil pessoas a exercitar a memória a aprender esse

[>> Curso de Memorização GRÁTIS – Clique Aqui <<](#)

[>> Curso de Memorização GRÁTIS – Clique Aqui <<](#)

exercício da memória. Não é possível que ele não ajude a gente também né?

Você acredita na gente Keyla?

Com certeza.

O que você acha Dani?

Aiiii eu já falei pra ele. Dá um pouquinho dessa memória demais pra mim? Eu dou risada né? Tá dando só risada.

Pois então, nós preparamos aqui uma reportagem pra vocês entenderem por onde nós iremos mergulhar e caminhar.

Quem nunca recorreu a ajuda de são longuinho ao perder as chaves do carro, a carteira ou até mesmo os óculos? São longuinho, são longuinho e três pulinhos.

Qual o limite da sua memória? Você é capaz de memorizar nomes? Datas importantes e números de telefone como fazia antes?

A casa onde você passou a infância. O cheiro da comida da sua mãe. As férias com os amigos na adolescência. A união desses tipos de memórias formam a percepção da sua personalidade nos dias atuais. São lembranças assim que fazem você se sentir bem na companhia de determinadas pessoas ou ficar à vontade em certos lugares.

Uma verdadeira conexão do passado com o presente direcionando ao seu futuro em outras palavras o conjunto das nossas memórias nos torna em quem somos.

Antigamente especialistas descreviam a memória como gavetas de arquivo ou como um super computador neural. A memória não é um órgão que podemos tocar.

[>> Curso de Memorização GRÁTIS – Clique Aqui <<](#)

[>> Curso de Memorização GRÁTIS – Clique Aqui <<](#)

É um conceito que concentra todo o processo de lembranças. Fazendo um exercício recente você consegue se lembrar do que comeu no seu almoço de ontem?

No exato momento em que você tenta se recordar da refeição no seu prato complexos sistemas nervosos trabalham em seu cérebro buscando impressões dispersas de um armazenamento para alcançar a imagem do arroz e feijão do almoço.

Quando se pensa em um objeto o cérebro lembra do nome, do formato e a sua função. Tudo em milésimos de segundos. A perda de memória pode ocorrer por doenças neurológicas distúrbios psicológicos ou intoxicações. A esclerose ou demência é a causa mais frequente. A novidade vem dos cientistas que já afirmam que é possível treinar pessoas a lembrar com maior facilidade.

Os exercícios da memória contém algumas regras. A pessoa precisa ignorar detalhes irrelevantes. Monitorar o desempenho do cérebro. Gerenciar duas tarefas simultaneamente. Conectar coisas relacionadas umas com as outras no mesmo espaço e tempo.

Para quem não sabe o estresse e as pequenas preocupações diárias colaboram para a amnésia. Para afastar esse mal e viver melhor siga essas preciosas dicas. Atividades físicas caminhadas algum hobbie alguma coisa que traga é... que a pessoa se sinta aliviada e que restaure o equilíbrio.

Como Melhorar a Memória - Dicas de Memorização

Muito bom dia! Bom dia Renato! Bom dia Renato, seja bem vindo aqui.

Eu agradeço o convite. Olha, temos uma missão pra você. Uma missão impossível não sei... eu acho que é possível... você falou que já deu jeito em 200 pessoas da questão da memória.

[>> Curso de Memorização GRÁTIS – Clique Aqui <<](#)

[>> Curso de Memorização GRÁTIS – Clique Aqui <<](#)

O Arthur vive chegando na redação e deixa todo mundo com os cabelos pra cima. Por quê? Porque ele esquece... cadê meu celular! cadê minha carteira! cadê meu óculos! Esquece tudo. O óculos também? O óculos também você esqueceu na sua casa. Aí ele não enxerga.

Se ele esqueceu o óculos ele não vai enxergar. Lógico... onde estão os outros objetos.

Então, é uma confusão e aí dá uma de arrasado. Não... eu deixei aqui o meu óculos. E aí vai ver... as fichas mesmo... olha... já nem adianta mais. Não, não vem com esse papo das fichas que todo mundo esquece ficha também. Não... você leva as fichas na maquiagem aí depois...

Arthur? cadê as minhas fichas... ahh não sei... não peguei... como ajudar o Arthur? Histórias de esquecidos. Coleciono assim... inúmeras né? Eu sou um ex-esquecido. Digo isso com muito orgulho. E de ex-esquecido à recordista de memória.

Teve um caso de um rapaz que ligou pegou o celular ligou pra esposa. Bem... meu celular ficou em casa? não estou achando em lugar nenhum. E estava na mão dele. Outro procurou o óculos que estava na cabeça. A outra parou no semáforo e tentou abrir o semáforo com o controle remoto do botão da casa.

Esse caso é verídico. A outra colocou o capacete ajustou travou e saiu a pé pelo centro da cidade caminhando. A outra descascou a bala jogou a bala no lixo e comeu o papel. O outro esqueceu de comparecer numa audiência 44 mil reais de prejuízo né? Concordou em pagar né?

O outro corretor de seguro em Belo Horizonte esqueceu de renovar o seguro do cliente. O cliente bateu o carro 9 mil reais do bolso dele. E aí como é que faz?

[>> Curso de Memorização GRÁTIS – Clique Aqui <<](#)

[>> Curso de Memorização GRÁTIS – Clique Aqui <<](#)

O branco na memória ele é uma espécie de alarme silencioso que nosso organismo emite sempre que existe algo de errado ocorrendo conosco.

Ou num plano mental ou num plano físico. Então, problemas como falta de sono. Sedentarismo. Má alimentação. Isso pode contribuir e muito para a falta de concentração.

E naturalmente o esquecimento... a perda de objetos né? Problemas emocionais como estresse depressão no trabalho problemas de pressão financeira né?

Um relacionamento conturbado. Isso faz com que a pessoa também viva uma carga emocional muito grande e isso faz com que ela tenha esses lapsos de memória. Renato? Desculpe Keyla. Eu queria ir pra ação. Então, no meu caso. Celular que eu perco.

Eu estou vendo aqui que tem um em cima da mesa. Como é que você pode melhorar o dia a dia da pessoa que só esquece celular? Vamos começar assim não confunde falta de memória com falta de organização. E nem falta de memória com falta de estratégia.

O celular... eu gosto desses modelos mais finos com um cordão. Porque o celular ele tem que ficar junto à nós. Tem objetos que tem que ficar junto ao nosso corpo. Então, o celular no bolso. O cordãozinho pra fora você consegue pescar facilmente.

Então, o lugar habitual será o bolso para os homens e para as mulheres dentro de uma bolsa. Isso é uma forma de não perder o celular. Fica mais fácil né? E o guarda chuva que é maior? O guarda chuva deixa eu falar já já. A carteira por exemplo para os homens também é um problema. Você senta e fica incômodo. Né? Acaba deixando aonde?

Deixa na cadeira deixa em cima da mesa. Uma cadeira ao lado. E de repente o garçom vem ou você mesmo distraído e você cobre a

[>> Curso de Memorização GRÁTIS – Clique Aqui <<](#)

[>> Curso de Memorização GRÁTIS – Clique Aqui <<](#)

carteira cobre o celular com um guardanapo. Esqueceu... Problema de memória? Não! Problema de falta de uma estratégia.

Carteira... sempre debaixo da perna porque você tem o efeito estímulo resposta. Essa carteira fica o tempo todo te chamando a atenção. Então basta você colocar sobre a perna e isso aqui fica o tempo todo latejando chamando sua atenção e faz com que você perceba.

Se você pagar a conta no final você não vai esquecer a carteira no restaurante você vai acabar levando né? uma pessoa que é míope e tem astigmatismo e usa dois três óculos e não usa o bifocal. Como é que faz? Quem usa os dois óculos. A questão da rotina.

O óculos o cordozinho ajuda. Óculos pendurado não perde nunca. Pendurado feito o vovozinho? Isso... junto ao corpo. Por que nós perdemos os objetos e não necessariamente esquecemos? Porque estão afastados de nós. E por lapso acaba deixando.

O óculos dentro de casa tenha sempre o local do óculos. Na minha casa a gente tinha o problema de perder a chave. Ahhh cadê a chave não sei onde deixei? Aí investigando o problema... o ganchinho da chave ficava fora de mão. Onde a gente pendura a chave.

Então, a gente combinou com a família. Olha... a partir de hoje ao entrar em casa tem um vaso um vaso ornamental se transformou em porta chave. Então, você dá um passo dentro de casa chave ali dentro. Virou o porta tudo. Óculos carteira celular fica tudo ali.

Depois desse dia olha que interessante a organização! Nunca mais ninguém reclamou de esquecimento esqueci... Olha que bom!

[>> Curso de Memorização GRÁTIS – Clique Aqui <<](#)