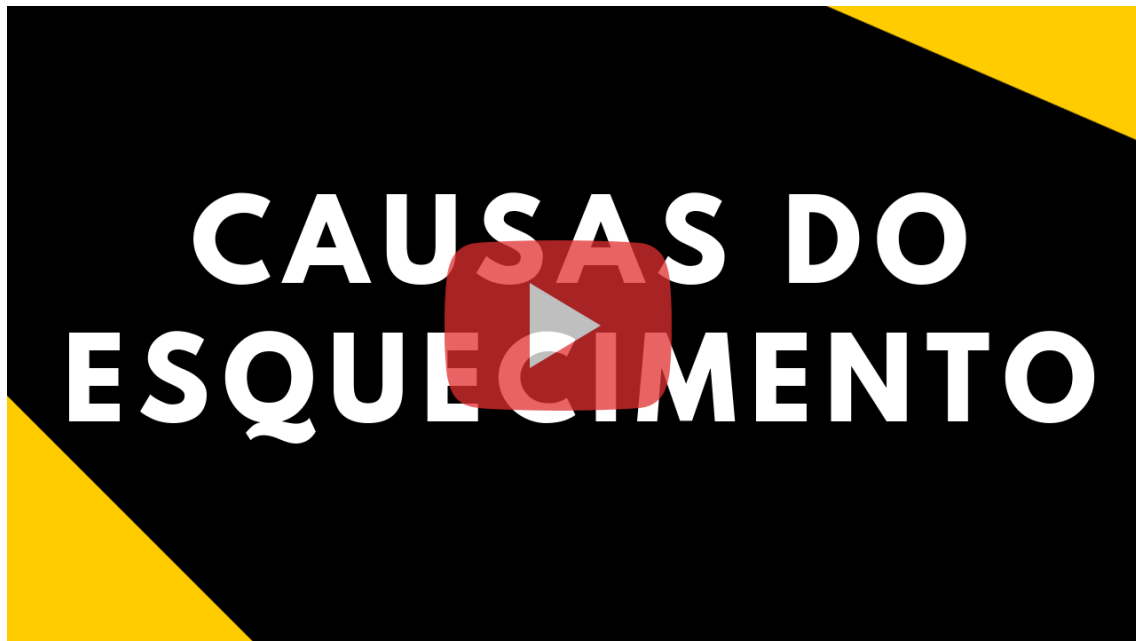


[>> Curso de Memorização GRÁTIS – Clique Aqui <<](#)



[Transcrição da entrevista]

0:00:10.370,0:00:15.920

olá estamos começando mais um programa personalidade+
agradecendo a sua audiência, a sua participação

0:00:15.920,0:00:20.750

e principalmente o entrevistado que você
quer ver em nosso programa. Hoje um convidado

0:00:20.750,0:00:27.119

muito especial. Estou falando de Renato Alves.
Ele que é especialista em memorização.

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

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

0:00:27.119,0:00:31.439

Tudo bem Renato? Tudo ótimo! Prazer grande em recebê-lo aqui. Um grande prazer. Eu tive

0:00:31.439,0:00:35.890

a oportunidade de assistir a uma palestra do Renato e realmente fiquei encantado com

0:00:35.890,0:00:42.070

a capacidade de você exercitar. Realmente tem muita gente hoje que acha assim... nossa

0:00:42.070,0:00:49.761

eu ando tão esquecida. Tá me dando uns brancos. É comum isso Renato? Tanto é comum que o

0:00:49.761,0:00:54.920

perfil do público que participa dos meus workshops, das minhas oficinas de memória

0:00:54.920,0:01:00.969

tem mudado. Há 13 anos atrás quando eu comecei, você tinha uma idade média de 35 a 40 anos

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

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

0:01:00.969,0:01:06.320

de idade. Hoje já está em torno de 25 anos de idade. As pessoas estão mais cedo... cada

0:01:06.320,0:01:12.020

vez. Por duas razões, uma porque realmente a pessoa é esquecida e isso é explicado

0:01:12.020,0:01:17.690

pelo excesso de informações e outra porque hoje o ambiente de trabalho ele exige muito

0:01:17.690,0:01:23.120

mais capacidade de memorização. Então tem aumentado assim o número de pessoas que querem

0:01:23.120,0:01:30.030

absorver melhor ou querem evitar os prejuízos. Quando você descobriu que você. Se me permite...

0:01:30.030,0:01:34.340

estava acima da média. Que você tinha uma

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

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

capacidade de memorização que superava o

0:01:34.340,0:01:39.240

dos amigos, dos parentes. Você falou... poxa...
tem alguma coisa. Ou perceberam... ohh Renato,

0:01:39.240,0:01:43.521

você lembra de tudo poxa! Você não precisa
de agenda de telefone. Você lembra o telefone

0:01:43.521,0:01:48.250

de todo mundo. Você olha uma pessoa uma vez,
pega o nome e não esquece mais. Quando que

0:01:48.250,0:01:53.230

deu esse start que você falou assim... opa...
vou potencializar isso que eu tenho um mercado

0:01:53.230,0:01:57.970

de trabalho aí a frente. Então, acho que
a grande... eu vou confidenciar aqui... que

0:01:57.970,0:02:03.800

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

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

na verdade hoje eu sou bom de memória porque eu era muito ruim de memória. Como leigo

0:02:03.800,0:02:08.690

a pessoa acha que está ficando com a memória ruim, ela se acha muito esquecida. Estudantes

0:02:08.690,0:02:12.661

sofrem muito porque não conseguem lembrar da matéria que acabou... da aula que acabou

0:02:12.661,0:02:17.750

de assistir ou do texto que acabou de ler. E eu nessa angústia toda né? de me achar

0:02:17.750,0:02:24.110

incapaz de memorizar eu comecei a buscar algum tipo de solução alternativa né? Hoje se

0:02:24.110,0:02:28.659

fala muito de déficit de atenção, dda, hiperatividade... eu tentei buscar... até

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

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

0:02:28.659,0:02:34.249

por não ter esse tipo de instrução... eu tentei buscar nas técnicas mnemônicas. Eu

0:02:34.249,0:02:39.900

comecei a ler um pouco sobre o assunto. Conhecer técnicas de memorização e a aplicar. E

0:02:39.900,0:02:45.219

eu percebi que a facilidade de memorizar ela era impressionante a partir do momento que

0:02:45.219,0:02:52.120

você conhecia a memória e então eu comecei a estudar as técnicas. Desenvolver técnicas.

0:02:52.120,0:02:56.980

Me tornei especialista. Estudei ciências cognitivas depois... filosofia da mente pela

0:02:56.980,0:03:03.620

unesp de Marília. Onde eu pude ainda aprimorar esse conhecimento todo e hoje eu descobri

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

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

0:03:03.620,0:03:08.639

que... até digo isso para as pessoas... pra quem se queixa da memória. Que a gente não

0:03:08.639,0:03:13.920

pode confundir falta de memória com falta de estratégia de memorização. E o que falta

0:03:13.920,0:03:19.780

pra maioria das pessoas é desenvolver algum tipo de mecanismo e aí nesse quesito a memória.

0:03:19.780,0:03:25.420

A técnica faz com que você torna-se do dia pra noite. Realmente um campeão de memorização.

0:03:25.420,0:03:30.829

Você acredita que todas as pessoas tenha a mesma capacidade de poder concentrar informações

0:03:30.829,0:03:34.870

desde que preparadas, desde que treinadas.

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

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

Isso... existem uma série de... a gente tem

0:03:34.870,0:03:40.029

que se concentrar assim... naquilo que impede a memorização. Que a priori a memória humana

0:03:40.029,0:03:46.080

ela é normal, ela funciona com uma certa eficiência. O problema é que existem tantos

0:03:46.080,0:03:52.520

bloqueios pra essa memória funcionar que a pessoa acaba realmente sendo impedida, por

0:03:52.520,0:03:58.030

exemplo, estresse... uma vida estressada... agitada... a pessoa não consegue se concentrar

0:03:58.030,0:04:02.599

devido a um monte de problemas que ela tem pra enfrentar. E aí isso faz com que ela

0:04:02.599,0:04:07.609

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

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

não se concentrando... ela não preste atenção
no que está fazendo e não prestando atenção

0:04:07.609,0:04:14.099

naturalmente ela acaba não memorizando. Ansiedade
a mesma coisa. Preocupação. Você pega um

0:04:14.099,0:04:18.311

estudante, por exemplo, que ele vai para uma
sala de aula preocupado com a prova. Isso

0:04:18.311,0:04:23.740

já faz com que ele tenha um bloqueio na memorização.
Então, qual é a grande sacada? É você

0:04:23.740,0:04:28.940

descobrir quais são os inibidores da memória?
Estados emocionais, estados físicos também

0:04:28.940,0:04:33.600

que inibem a memória. Você corrigindo tudo
isso, a sua memória ela começa a trabalhar

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

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

0:04:33.600,0:04:40.580

de uma forma mais efetiva. Você foi revelado como um grande profissional de memorização

0:04:40.580,0:04:45.289

em que momento? Além de você... você explicou o seguinte... olha... eu achava que eu tinha

0:04:45.289,0:04:50.610

uma memória fraca. Fui atrás... estudei... me especializei... mas aí depois de você

0:04:50.610,0:04:55.580

concentrar todas essas informações. Quando veio o start... assim... nossa... ele é muito

0:04:55.580,0:05:00.341

preparado! Ele consegue além de hoje memorizar ele consegue ensinar como memorizar. Quando

0:05:00.341,0:05:08.410

se deu esse... quando surgiu esse momento? Em 2006 eu conheci o Ranking Brasil. Que é

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

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

0:05:08.410,0:05:13.501

o nosso... é a empresa que faz a homologação dos recordes nacionais e eu verifiquei que

0:05:13.501,0:05:18.590

não existia nenhum tipo de homologação de recorde de memória. Falei então... bom...

0:05:18.590,0:05:26.750

eu quero... por uma questão também de mérito, de ter superado... é o Guinness brasileiro?

0:05:26.750,0:05:33.099

Eu quero ser o primeiro recordista brasileiro de memória. Então, eu me preparei... eu

0:05:33.099,0:05:37.129

desenvolvi as técnicas pra memorização de sequência numérica e sequência de palavras.

0:05:37.129,0:05:42.449

Aí eu estabeleci o primeiro recorde brasileiro

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

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

de memória. Quantos foram? memorizando um

0:05:42.449,0:05:50.660

número de 110 dígitos. Equivalente a um
cpf com 110 números né? E uma sequência

0:05:50.660,0:05:56.770

de 110 palavras aleatórias. Isso foi um recorde
assim Orlando... estabelecido tá? Hoje, se

0:05:56.770,0:06:03.310

você coloca pra mim um número de 300 dígitos
eu memorizo, 500 dígitos... aí confortavelmente.

0:06:03.310,0:06:09.460

Com um certo esforço chega-se a mil dígitos.
E sequência de 100, 200 palavras. Aí há

0:06:09.460,0:06:13.870

técnica né? Eu comecei no programa brincando.
Realmente você tem total facilidade... assim...

0:06:13.870,0:06:19.419

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

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

telefone? Você memoriza o telefone das pessoas?

Memorizo. Eu vou dar uma técnica legal pra

0:06:19.419,0:06:25.280

telefone. Lembra daquela época que a gente

não tinha telefone celular? Tinha a facilidade

0:06:25.280,0:06:32.729

da agenda. Do tempo do disco né? de discar

né?Aí a gente tinha uma agendinha telefônica.

0:06:32.729,0:06:37.199

Então, eu precisava ligar para o Orlando.

Vamos lá... o processo era esse... eu pegava

0:06:37.199,0:06:43.490

a agendinha... letra O. Abria... Orlando Morando...

tá aqui. Aí se a gente pega uma lupa e olha

0:06:43.490,0:06:48.271

para o cérebro, a gente vai perceber esse

funcionamento. Ao olhar para um número, memória

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

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

0:06:48.271,0:06:54.560

visual, fixação visual. Se a gente tinha
que repetir o número até chegar o telefone,

0:06:54.560,0:07:01.500

então você estimulava a memória auditiva.

E na hora de discar, digitar ou discar, a

0:07:01.500,0:07:06.289

memória sinestésica. Que é a memória tátil,
das sensações. Quer dizer, numa mesma informação

0:07:06.289,0:07:12.120

você aplicava três forças mnemônicas ali:
visual, auditiva e sinestésica. Dava ocupado!

0:07:12.120,0:07:17.189

Você tinha que tentar. E aí, se não tinha
rediscagem a gente tinha que olhar de novo.

0:07:17.189,0:07:22.770

Repetir e sentir. Eu falava com o Orlando.
Legal. Resolvi. Mais tarde eu precisava ligar

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

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

0:07:22.770,0:07:28.689

novamente, eu já lembrava de um pedacinho do número. O primeiro, o segundo... o final...

0:07:28.689,0:07:35.240

mas aí de novo olha. Ver... ouvir... sentir.

E aí chegava um ponto que eu já puxava direto

0:07:35.240,0:07:39.680

da memória esse número de telefone. E aí eu já digitava diretamente puxando da memória.

0:07:39.680,0:07:44.879

Então, aquela listinha telefônica ela se transformava numa memória auxiliar. A memória

0:07:44.879,0:07:49.009

principal era essa daqui. Então, quando a gente não lembrava a gente corria na listinha.

0:07:49.009,0:07:54.300

Hoje a facilidade da tecnologia nos faz assim...

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

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

criar uma dependência absurda. Vou ligar

0:07:54.300,0:07:58.909

para o Orlando, o celular é... contatos...

letra O, Orlando... liguei. Então, o número

0:07:58.909,0:08:04.439

saiu de cena. Quando a gente para de usar

números a memória fica lenta para números.

0:08:04.439,0:08:08.620

Quando ela fica lenta você não confia. Quando

você não confia você torna cada vez mais

0:08:08.620,0:08:15.000

dependente. E o hoje é um absurdo uma situação

de memorização sob pressão. A pessoa precisar

0:08:15.000,0:08:19.999

de um pedacinho de papel e caneta pra anotar

um número de telefone. Ela fica desesperada.

0:08:19.999,0:08:24.060

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

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

Não... não fala não que eu não vou conseguir memorizar. É verdade! Então, o problema

0:08:24.060,0:08:30.169

de você criar uma dependência de memórias artificiais. Externas. É que elas caem, perdem,

0:08:30.169,0:08:34.950

roubam, queima... acaba a bateria. E a pessoa passa por situações assim...engraçadas...

0:08:34.950,0:08:39.570

uma amiga, por exemplo, ela abriu a porta do carro. O celular escorregou e caiu na guia

0:08:39.570,0:08:44.360

de sarjeta. Acabou minha vida! Minha memória foi embora! E o absurdo... ela precisava ligar

0:08:44.360,0:08:49.850

para a residência dela pra falar com alguém e o problema não era não ter um telefone.

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

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

0:08:49.850,0:08:54.500

Porque tinha um orelhão na frente dela. Ela não sabia o telefone da própria residência.

0:08:54.500,0:08:59.980

E isso daí, não é um caso isolado. A maior parte da população está sofrendo dessa...

0:08:59.980,0:09:05.260

O excesso de conforto cria esses vícios...
Cria esses vícios... Então, como que eu

0:09:05.260,0:09:12.060

oriento as pessoas a gravarem números de telefone, por exemplo, use o celular e use

0:09:12.060,0:09:16.029

a agenda numa boa tá? E quando você for ligar pra alguém tenta lembrar do número.

0:09:16.029,0:09:20.600

Então, lembrou... olha pra agenda. Faça uma leitura pelo menos e digita. Da próxima

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

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

0:09:20.600,0:09:25.130

vez tenta lembrar do número... você vai lembrar de um pedacinho... Então, faça do

0:09:25.130,0:09:29.850

celular um exercício para a sua memória natural. Cada vez que você for ligar pra

0:09:29.850,0:09:35.230

alguém, tenta lembrar do número. E aí você vai digitar até que chega um ponto que alguns

0:09:35.230,0:09:40.510

dias fazendo isso os principais telefones serão transferidos pra sua memória natural

0:09:40.510,0:09:46.570

e algumas semanas ou com hábito de fazer isso, todos os contatos da agenda vão sendo

0:09:46.570,0:10:00.180

gravados.

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