



---

---

# **3 DICAS PODEROSAS PARA ACELERAR O PROCESSO DE APRENDIZAGEM.**

---



---

**[www.mentepformance.com.br](http://www.mentepformance.com.br)**

*[contato@mentepformance.com.br](mailto:contato@mentepformance.com.br)*

---



**MARGARETH MARSALHA**

# **3 Dicas poderosas para acelerar o processo de aprendizagem.**



Mente Performance  
Treinamentos Comportamentais

**[www.mentepformance.com.br](http://www.mentepformance.com.br)**

*[contato@mentepformance.com.br](mailto:contato@mentepformance.com.br)*

## SUMÁRIO

1. Aumentar sua habilidade de controlar a atenção .....	4
1.1 Exercício 1 - Focando a atenção.....	4
1.2 Exercício 2 - Pontos de vista.....	4
1.3 Exercício 3 – Prestando atenção aos limites.....	5
2. Desenvolver uma estratégia eficiente para a aprendizagem.....	6
2.1 Exercício Facilitador de aprendizagem.....	7
3. Melhorar a memória.....	9
3.1 Estilos de aprendizagem.....	9
4. Dicas - Estratégias de memória eficiente.....	11
5. TESTE PNL- Interpretação.....	12
5.1 Estilo Perceptivo de Comunicação VISUAL.....	13
5.2 TESTE PNL-Estilo Perceptivo de Comunicação AUDITIVA.....	14
5.3 TESTE PNL-Estilo Perceptivo de Comunicação CINESTÉSICA.....	15
6. A Mosca na Janela.....	17

# 1. Aumentar sua habilidade de controlar a atenção.

“Quanto mais importância é dada a alguma coisa, mais atenção ela atrai.”

A palavra atenção é derivada de duas palavras latinas, que significa em direção a, tendere, que significa estender. Quando você coloca sua atenção em alguma coisa, você se estende em direção a ela. Uma vez satisfeita sua curiosidade, sua atenção se desvia daquilo e se move em outra direção, outra coisa.

Como você pode fazer isso?

Hoje, vou lhe ensinar três exercícios fantásticos para você começar a desenvolver sua habilidade.

## 1.1 EXERCÍCIO 1 - FOCANDO A ATENÇÃO

(INSTRUÇÃO A)

Durante 1 minuto, mova sua atenção pela sala e perceba como ela se fixa por alguns momentos aqui e em outros é repelida ali. A atenção permanece em certas coisas e outras coisas se afastam.

(INSTRUÇÃO B)

Por um minuto, feche os olhos e reveja os eventos da semana passada. Observe como sua atenção se detém em certas coisas, enquanto outras coisas afastam sua atenção.

## 1.2 EXERCÍCIO 2- PONTOS DE VISTA

INSTRUÇÃO:

Caminhe por 30 minutos. Na sua caminhada, periodicamente observe **algo pequeno**, **algo grande**; observe **algo longe**, observe **algo perto**.

Anote quaisquer insights que obtiver em sua caminhada.

### 1.3 EXERCÍCIO 3 – PRESTANDO ATENÇÃO AOS LIMITES

Objetivo- Aprender a observar sem que a atenção se torne fixada.

INSTRUÇÃO:

1. Dê um passeio, ou observe o ambiente como um todo e perceba que seu campo de percepção tem bordas (limites). Fique consciente além dos limites.
2. Comece uma conversa com alguém e preste atenção aos limites do que você vê. Fique consciente além desses limites.
3. Recorde um evento perturbador e preste atenção aos limites da memória.

*PS.: “Quando a atenção vem misturada com importância e julgamento, torna-se emocional e prende-se as coisas. Ela se transforma de uma forma de onda-não-física, em partículas físicas muito pequenas, que criam pensamentos com atração gravitacional. É assim que a identidade é criada”.*

## 2. Desenvolver uma estratégia eficiente na aprendizagem

Um dos grandes desafios de hoje é como motivar os alunos para a educação formal, utilizando os meios disponíveis nas escolas. A Programação Neurolingüística pode ser a grande ferramenta para gerar mudanças nas pessoas da "era da tecnologia".

Como frutos de vários estudos e vivencias, este exercício de PNL é um facilitador de aprendizagem que vem ajudando diversas pessoas a buscar um caminho mais rápido e simples para a aprendizagem.

Se você é o tipo de pessoa que curte a evolução e busca aprender de forma mais simples, está aí um exercício fantástico!

## 2.1 EXERCÍCIO FACILITADOR DE APRENDIZAGEM

1. Relaxe e **escolha um tema ou área de conhecimento que deseja adquirir mais informações**. Deve tomar consciência de que pode aprender muito mais coisas e pense nos benefícios que obterá com os novos conhecimentos.

2. Identifique (VACOG), vendo, ouvindo e sentindo, **com quem pode aprender tais conhecimentos**: pode ser com uma pessoa, livros, vídeos, etc.

3. Recorde-se de **três situações em que aprendeu** algo com muita criatividade. Pode ser quando criança, não importa em qual momento da sua vida. Quando tiver consigo, feche os olhos e escolha uma das situações. Volte mentalmente a esse belo momento. Imagine (VACOG) que está vendo com seus próprios olhos o que via, escutando o que ouvia, fazendo o que fazia e revivendo as sensações. Depois, ainda relaxado, abra os olhos e escreva as condições que cercaram a aprendizagem respondendo às perguntas:

- Por decisão de quem iniciou a aprendizagem?
- Qual era seu estado emocional?
- Como descreveria o resultado?

4. **Repetir o exercício** com as outras duas situações.

5. Agora, eleja das 3 experiências anteriores de aprendizagem, qual delas tem a **carga emocional mais agradável e criativa**. Voltar a conectar-se com essa experiência criativa, revivendo-a (VACOG) Vendo, escutando, sentindo, dando-se conta do que pensava e revivendo as emoções daquele momento. Registre esse momento. Você pode fazer um gesto para “marcar” essa sensação.

6. Quando estiver emocionalmente “conectado”, vivenciado essa sensação, **imagine-se como se estivessem aprendendo o novo tema escolhido**, vendo com seus olhos tudo

o que o rodeia, escutando os sons e peça que a emoção facilitadora envolva essa nova experiência de sua vida... Imagine-se levando à prática os conhecimentos adquiridos e como se beneficiará desses novos conhecimentos. Como se você já estivesse no futuro vivenciando o aprendizado já conseguido.

7. Abra seus olhos e volte para o momento presente. (Se possível, deverá se dedicar de imediato a estudar e praticar o tema).

DICA: Pode pedir uma pessoa para ir te conduzindo e lendo para você os passos.



## 3. Melhorar a memória.

### 3.1 Estilos de aprendizagem

Cada pessoa tem sua própria maneira para aprender.

O conhecimento do estilo representacional preferencial de uma pessoa nos permite apresentar a informação no canal (visual, auditivo, cinestésico) que a pessoa usa mais e, assim, ela absorverá a informação com mais facilidade.

#### **Você sabe qual seu canal de percepção mais desenvolvido?**

As pessoas que têm o sistema **visual** como preferencial, usam mais predicativos (verbos, adjetivos e advérbios visuais) e, além disso, olham muito para cima ao pensar e raciocinar.

##### Pessoas Visuais

**Aparência:** vestem-se bem, com estilo, na moda, preocupados como as pessoas os veem.

**Fala:** fala mais acelerada, tom de voz mais alto,

**Gestos:** gesticulam muito e usam muito da comunicação não verbal para se fazer entender

**Decisões:** leva em consideração o que vê na hora de tomar uma decisão.

Quem usa mais o canal representacional **auditivo**, além de usar mais predicativos auditivos, movimentam os olhos mais na linha horizontal quando estão pensando.

##### Pessoas Auditivas

**Aparência:** Vestem-se de forma intermediária entre visual e cinestésico.

**Fala:** Fala moderada (nem lenta nem rápida). Tom de voz médio.

**Gestos:** Gesticulam pouco e sem toques nas outras pessoas.

**Decisões:** Para tomar suas decisões consideram argumentações.

Os de preferência **cinestésica**, além de usar predicativos cinestésicos, falam mais devagar, num tom mais para grave e olham mais para baixo e para direita.

##### Pessoas Cinestésicas (Sentir)

**Aparência:** Vestem-se de forma confortável, não se preocupam tanto com o visual, pode

**Fala:** fala mais lenta, tom de voz mais baixo

**Gestos:** gostam de serem tocados e de tocarem nas pessoas. Gesticulam pouco.

**Decisões:** leva em consideração o que sentem na hora de tomar uma decisão. Tendência a demorar a tomar decisões.

Existe um grupo de pessoas que pensam em palavras, através do diálogo interno e ao falar usam muitos predicativos neutros e abstratos; além disso, quando estão pensando, olham mais para baixo e para a esquerda e mantêm os braços cruzados. Este sistema representacional é chamado de auditivo digital ou apenas digital.



*Porque é importante você identificar seu canal de percepção mais desenvolvido?*

Você pode aprender com maior facilidade usando esse canal.

Por exemplo:

- Se você é mais visual, vai usar imagens para memorizar.

Escreva tópicos com canetas de cores

Crie uma imagem. Faça listas e desenhos

Quando estiver aprendendo, posicione os olhos na linha do horizonte acima e para esquerda.

- Se você é mais auditivo, beneficia-se em falar a respeito do que está aprendendo, criar rimas.
- Todos nós somos aprendizes cinestésicos, o que significa que a nossa capacidade de aprender vai aumentar à medida que tocamos e manuseamos as coisas. Experiências reais, excursões, movimentos e artes são extremamente benéficos para o processo da memória.

## 4. DICAS - Estratégias de memória eficiente

1. Pratique regularmente técnicas de relaxamento – Estado ideal para aprender
2. Ouça música Clássica
3. Escreva o que quer se lembrar
4. Organize seu pensamento – coloque uma ordem nas coisas.
5. Desenvolva uma atitude mental positiva - Troque a atitude de autocrítica como “Eu não consigo aprender isso” para afirmações como “Se eu aplicar uma mnemônica para essa informação, aposto que posso lembrá-la”.
6. Mantenha padrões de boa saúde – dormir adequadamente, alimentação equilibrada, beber bastante água, praticar exercícios físicos. (Libera endorfinas e sensação de alegria e bem-estar)
7. Use estratégias de ligação - Ligue os fatos numa imagem
8. Desafie a si mesmo - O cérebro cria mais neurotransmissores quando enfrentam desafios e problemas.
9. Estímulos novos e emocionais - estudos mostram aumento da memória associados a grandes emoções.
10. Divida as informações em partes - principalmente números.
11. Enfatize a memória dependente do estado – se você toma café enquanto aprende algo, tomar café quando estiver fazendo algo, ajuda a lembrar, a associar a memória.
12. Pratique a ação imediata – se quer dar um telefone, faça de imediato, se não puder, anote.
13. Dê ao cérebro uma injeção de glicose – o açúcar é fonte primária de energia. (Cuidado com o excesso) ingerir glicose na hora da aprendizagem, melhora seu desempenho.
14. Dê ao cérebro tempo para descansar – indicado mais ou menos na proporção de 10min a cada hora.
15. Use locais como cabides - Associe o que você quer lembrar a partes de seu corpo ou cômodos da sua casa - tire uma foto imaginária de algo que você queira lembrar: focalize, dispare e diga “essa lembrança vale uma comemoração”.

## 5.1 Teste – PNL

### **Interpretação:**

Some a pontuação de cada estilo.

O que resultou em número maior, significa que você tem um canal de percepção mais desenvolvido. Não necessariamente que use penas um, mas que usa com mais frequência e facilidade.

Com posse dessa informação, interessante você desenvolver estratégias para praticar com o canal de percepção, ou os canais que menos usa. Ajuda a melhorar a sua sensibilidade e inteligência emocional.

## 5.1 Estilo Perceptivo de Comunicação VISUAL

01. À noite, quando não tenho muito que fazer, gosto de ver TV  
( ) Sim ( ) Não
02. Uso imagens visuais para lembrar de nomes de pessoas  
( ) Sim ( ) Não
03. Gosto de ler livros, jornais e revistas  
( ) Sim ( ) Não
04. Prefiro receber instruções escritas a instruções orais  
( ) Sim ( ) Não
05. Escrevo listas de compromissos que tenho para cumprir  
( ) Sim ( ) Não
06. Quando cozinho, sigo as receitas rigorosamente  
( ) Sim ( ) Não
07. Com um folheto de instrução nas mãos, monto qualquer coisa  
( ) Sim ( ) Não
08. Cuido diariamente de minha aparência visual  
( ) Sim ( ) Não
09. Visito sempre exposições de arte e museus  
( ) Sim ( ) Não
10. Agendo minhas atividades pessoais e profissionais  
( ) Sim ( ) Não
11. Resumo por escrito os pontos principais do processo  
( ) Sim ( ) Não
12. Minha mesa de trabalho é organizada  
( ) Sim ( ) Não
13. Com mapa, localizo-me facilmente numa cidade desconhecida  
( ) Sim ( ) Não
14. Gosto de manter minha casa sempre fechada  
( ) Sim ( ) Não
15. Meu quarto é organizado  
( ) Sim ( ) Não
16. Nas reuniões observo as pessoas  
( ) Sim ( ) Não
17. Prejulgo se alguém se veste mal  
( ) Sim ( ) Não
18. Conserto rapidamente amassados e arranhões em meu carro  
( ) Sim ( ) Não
19. Tenho flores no meu escritório  
( ) Sim ( ) Não
20. Detesto quadros tortos.  
( ) Sim ( ) Não

## 5.2 Estilo Perceptivo de Comunicação AUDITIVA

21. Prefiro ouvir música a ler um bom livro  
( ) Sim ( ) Não
22. Para gravar um nome, preciso repeti-lo várias vezes  
( ) Sim ( ) Não
23. Gosto de longas conversas em temas políticos  
( ) Sim ( ) Não
24. Gosto de longas entrevistas em rádio e TV  
( ) Sim ( ) Não
25. Prefiro lugares silenciosos  
( ) Sim ( ) Não
26. Faço associações para lembrar dos compromissos agendados  
( ) Sim ( ) Não
27. Sou um bom ouvinte  
( ) Sim ( ) Não
28. Prefiro ouvir notícias no rádio a ler jornais  
( ) Sim ( ) Não
29. Converso muito comigo mesmo  
( ) Sim ( ) Não
30. Qualquer ruído estranho (grilo) em meu carro me incomoda  
( ) Sim ( ) Não
31. Pela voz, identifico a pessoa  
( ) Sim ( ) Não
32. Ouço com atenção tudo que é dito em reunião  
( ) Sim ( ) Não
33. Quando tenho de estudar, leio minhas anotações em voz alta  
( ) Sim ( ) Não
34. Prefiro ser o orador, a escrever sobre um assunto  
( ) Sim ( ) Não
35. Primo pela estética visual da comunicação escrita  
( ) Sim ( ) Não
36. Às vezes dizem que falo muito  
( ) Sim ( ) Não
37. Quando estou perdido, paro para pedir informações  
( ) Sim ( ) Não
38. Costumo conversar com animais e plantas  
( ) Sim ( ) Não
39. Faço conta nos dedos  
( ) Sim ( ) Não
40. Quando estou escrevendo, gosto de ouvir música.  
( ) Sim ( ) Não

### 5.3 Estilo Perceptivo de Comunicação CINESTÉSICA

41. Faço exercícios físicos regularmente  
( ) Sim ( ) Não
42. Com os olhos vendados sou capaz de distinguir objetos pelo tato  
( ) Sim ( ) Não
43. Sinto prazer da vida ao ar livre  
( ) Sim ( ) Não
44. Tenho muita habilidade manual  
( ) Sim ( ) Não
45. Não consigo concentrar-me em locais pouco ventilados  
( ) Sim ( ) Não
46. Às vezes compro uma roupa só porque é confortável  
( ) Sim ( ) Não
47. Faço carícias em animais  
( ) Sim ( ) Não
48. Enquanto converso, toco as pessoas  
( ) Sim ( ) Não
49. Ao invés de mandar, prefiro fazer  
( ) Sim ( ) Não
50. Ao estudar datilografia, aprendi rapidamente o sistema de toques  
( ) Sim ( ) Não
51. Pratico mais esporte do que assisto  
( ) Sim ( ) Não
52. Gosto de uma boa ducha quente no fim do dia  
( ) Sim ( ) Não
53. Gosto de ser massageado  
( ) Sim ( ) Não
54. Dançar me dá prazer  
( ) Sim ( ) Não
55. Recebo as pessoas de forma calorosa  
( ) Sim ( ) Não
56. Ao me levantar costumo espreguiçar  
( ) Sim ( ) Não
57. Posso dizer muito sobre alguém pelo modo que dá um aperto de mão  
( ) Sim ( ) Não
58. Sinto-me desprestigiado pela indiferença  
( ) Sim ( ) Não
59. Costumo falar baixo  
( ) Sim ( ) Não
60. Sinto meu corpo todo vibrar após um trabalho realizado.  
( ) Sim ( ) Não

## Considerações

Você teve acesso à várias dicas e exercícios que possibilitam um aprendizado mais fácil e rápido e viu como podemos melhorar a memória e desenvolver a atenção.

Com um conhecimento sobre si mesmo, pode-se ir com mais segurança rumo ao seu sonho e objetivo. Este teste que disponibilizei, facilita esse autoconhecimento.

O aprendizado acontece com *Conhecimento, Prática e Repetição*. Portanto, se deseja desenvolver a sua memória e facilitar o aprendizado, o melhor caminho é um passo de cada vez. Aqui está *um passo* para você começar a se transformar na pessoa que deseja.

Lembre-se: uma pequena mudança, é suficiente para mudar todo um sistema.

Esse material te coloca a par de parte desse universo de conhecimento e transformação. Em breve estarei disponibilizado mais técnicas e exercícios que irão complementar esses, e continuar com o segundo passo desta série de transformação!



## A MOSCA NA JANELA

“Um observador estava ouvindo os sons de uma desesperada luta entre a vida e a morte, acontecendo a poucos metros de distância. Uma pequena mosca queimava as suas últimas energias tentando voar para fora da sala, tentava inutilmente voar através do vidro da vidraça... ela insiste, mas não funciona...

É impossível para a mosca, mesmo tentando duramente, conseguir ter sucesso, ou seja, quebrar o vidro. No entanto, *esse pequeno inseto apostou sua vida para alcançar seu objetivo através da determinação de um esforço errado!*

Esta mosca está condenada. Ele vai morrer lá no peitoril da janela.

*Do outro lado da sala, há dez passos a porta está aberta... Dez segundos de tempo de voo e esta pequena criatura poderia alcançar o mundo exterior que tanto procura...*

Com apenas um pequeno esforço que agora está sendo desperdiçado, poderia estar livre desta armadilha que ela mesma criou!

A possibilidade da descoberta está lá. Seria tão fácil. Por que não tentar voar com uma outra abordagem, algo radicalmente diferente?

Como é que ela ficou tão obstinada com a ideia de que este específico trajeto lhe oferece a melhor oportunidade para o sucesso? Que lógica há em continuar até a morte buscando uma solução para o problema?

Sem dúvida, esta abordagem faz sentido. Mas, lamentavelmente, é uma ideia que vai matá-la. Tentando a coisa mais difícil não é necessariamente a solução mais eficaz... “.

Esta visão não oferece qualquer promessa real de conseguir o que se quer da vida. Às vezes, na verdade, é uma grande parte do problema.

*Se você continuar fazendo o que você está fazendo, você vai continuar obtendo o que você está recebendo. Se deseja respostas diferentes, tenha atitudes diferentes. Existe maneira melhor de alcançar o que deseja... do que aumentar os seus esforços e continuar tentando sem êxito... Aproveite!*

## Referências

Palmer, Herry. Técnicas para a exploração da consciência. 1ª edição, 2008 – Brasil.

<http://www.golfinho.com.br/artigo>