

EXERCÍCIOS PARA POTENCIALIZAR MEMÓRIA DE CURTO PRAZO

- 1-Utilize a mão **não** dominante para escrever, abrir uma pasta, escovar os dentes, abrir uma gaveta, abrir a porta do carro...
2. Troque suas rotas: passe por diferentes caminhos para ir ao trabalho ou para casa. Lembre-se do ditado “todo caminho leva a Roma?”
3. Troque a localização de algumas coisas. Mude, por exemplo, a lixeira de lugar, e você verá o número de vezes que vai atirar o lixo no antigo local. Perceba o quanto seu comportamento está automatizado.
4. Tente, ao menos uma vez por semana, tomar uma ducha com os olhos fechados. Só com o tato, localize as torneiras, ajuste a temperatura da água, pegue o sabonete, o xampu, creme de barbear... Verá como suas mãos notarão texturas que nunca havia percebido.
5. Leia em voz alta: diferentes circuitos serão ativados, além dos que usa para ler em silêncio.
6. Modifique sua rotina. Faça coisas diferentes, saia, conheça e fale com pessoas de diferentes idades, trabalhos e ideologias. Experimente o inesperado. Use as escadas ao invés do elevador. Saia para o campo, caminhe, ouça.
7. Aprenda uma habilidade. Qualquer coisa; pode ser fotografia, culinária, yoga, estudo de um novo idioma. Se você gosta de quebra-cabeças ou figuras, cubra um olho para perder a percepção de profundidade, de modo que o cérebro tenha que buscar outras rotas.
8. Identifique objetos, por exemplo, coloque no porta-trecos do carro, várias moedas ou objetos diferentes e tateie a mão para que, enquanto esteja parado em um semáforo com os dedos tente identificar cada uma delas.
9. Identifique algo que ninguém mais viu em algum lugar. Por exemplo, Procure por manchas nas paredes, ou algo bem peculiar a algum lugar, que você pense que só você parou para reparar aquilo. Pode ser uma mancha, ou um respingo de tinta, um rasgo no meio de uma folha em determina árvore.

EXERCÍCIOS PARA POTENCIALIZAR A ATENÇÃO CONCENTRADA

1. Pegue um livro e conte o número de palavras de uma determinada página. Conte novamente após terminar o exercício, para conferir se o resultado será o mesmo.
2. Conte de 100 até 1.
3. Conte de 100 até um, pulando a cada 3 números: 100, 97, 94, 91 etc.
4. Escolha um som ou uma palavra e repita em sua mente por 5 minutos. Quando conseguir fazer isso por 10 minutos, você estará pronto para o próximo exercício.
5. Pegue uma fruta, uma maçã, laranja, banana ou qualquer outra, e segure-a em suas mãos. Examine-a a partir de todos os lados, mantendo sua atenção totalmente sobre ela. Não permita que pensamentos irrelevantes o distraiam, nem sequer pensamentos relacionados àquela fruta, como o momento em que a comprou, sobre como ela cresceu, seu valor nutritivo, etc. Mantenha-se calmo e tente ignorar esses pensamentos. Apenas olhe para a fruta, focando sua atenção nela sem pensar em mais nada, examine a forma, o cheiro e a sensação de segurá-la em suas mãos.
6. Imagine a fruta. Esse exercício é parecido com o número 5, a diferença é que dessa vez você imagina a fruta ao invés de olhar para ela. Comece olhando-a e

examinando-a por cerca de 2 minutos, igual no exercício 5, então faça o seguinte. Feche seus olhos e tente visualizar, cheirar, sentir o sabor e tocar a fruta em sua imaginação. Tente visualizar uma imagem clara e bem definida. Se a imagem se tornar pouco clara, abra seus olhos, olhe novamente para a fruta por um instante, e feche os olhos novamente, continuando o exercício. Imaginar a fruta em suas mãos ou em uma mesa pode ser um modo de facilitar a tarefa.

7. Pegue um objeto pequeno, como uma colher, garfo ou copo. Concentre-se em um desses objetos. Olhe para ele de todos os ângulos sem qualquer tipo de verbalização, isto é, sem nenhuma palavra em sua mente. Apenas olhe para o objeto sem formular qualquer pensamento.

8. Desenhe figuras. Passe para este exercício somente após executar os anteriores com facilidade. Desenhe uma figura geométrica pequena, algo em torno de 10 centímetros, pode ser um triângulo, um retângulo ou um círculo, pinte-a com a cor que desejar e concentre-se nela. Você deve enxergar apenas a figura, nada mais. Para você, a única coisa que existe nesse momento é a figura. Tente não pensar através de palavras durante o exercício. Fique olhando para a figura a sua frente, apenas isso. Tente fazer isso sem forçar seus olhos.

9. Imagine a figura. Igual o exercício 8, mas dessa vez você vai imaginar a figura com seus olhos fechados. Como no exercício 6, caso você esquecer da aparência da figura, abra seus olhos por alguns segundos para rever o desenho, depois continue a atividade.

10. Tente, por pelo menos 10 minutos, não pensar em nada. Este é o mais difícil dos exercícios e só deve ser tentado após você conseguir realizar facilmente todos os outros. Os exercícios de concentração anteriores, se praticados corretamente, lhe proporcionarão a habilidade de silenciar seus pensamentos. Isso se tornará mais fácil com o tempo.

EXERCÍCIOS PARA POTENCIALIZAR O RACIOCÍNIO LÓGICO

Quando você estuda raciocínio lógico, na verdade está estudando a possibilidade de um pensamento ou um discurso ser correto ou incorreto. Algumas pessoas, em função de vários fatores, possuem mais facilidade na resolução de problemas de lógica, mas isso é uma questão de prática.

1. **Sudoku** - é um jogo (puzzle) em que se têm de preencher as casa vazias com algarismos de 1 a 9, de modo que o mesmo algarismo não se repita em cada linha, coluna e quadrado. Para jogar Sudoku no computador ou no smartphone basta digitar "sudoku" em qualquer buscador, e encontrar centenas de aplicativos e games para treinar lógica.

2. **Desafios de lógica** - Resolver os desafios de revistas de passatempo, são problemas nos quais você deve usar raciocínio lógico para encontrar a solução. Possuem o mesmo fundamento as provas de avaliação de raciocínio lógico de processos seletivos.

Quanto mais você exercitar seu cérebro e quanto mais você se expuser a novas situações, mais você irá desenvolver raciocínio espacial, lógico e lógico matemático.