

Resumo : Como ter uma memoria superpoderosa

Harry Lorayne

## 1 Até que ponto você é um observador atento?

- *Que luz esta acesa no topo do sinal de transito ?.* Viu mas não observou.
- A um mundo de diferencia entre ver e observar.
- A observação é uma das coisas importantes para treinar a memória. A outra e a mais fundamental é a associação.
- Coisas em geral não traz nenhuma conexão óbvia com o que provocou a lembrança. Entretanto, na mente, estas duas coisas estavam associadas de algum modo: uma associação subconsciente.
- *Desenha de memória algo que se parece à Europa.* Se eu tivesse mencionado Itália teria sido muito provável imediatamente visualizado uma bota.

## 2 Habito e memória

*"Tudo conhecimento não passa de lembrança" - Platão*

- Creio que quanto mais lembramos, mais podemos lembrar.
- A memória é como um músculo sob muitos aspectos. E preciso exercitá-lo e desenvolvê-lo.
- Iremos lembrar do que tiver fortes associações inconscientes e esquecer do que não tiver.
- Há uma leve distinção entre uma memória treinada e memória real.
- Após usar o método de maneira consciente ele se tornara automaticamente inconsciente.

## 3 Teste sua memória

### 3.1 Teste 1

- Ler a lista de itens apenas uma vez e tentar escrever na ordem correta sem consultar o livro.
- Fazer este exercício de novo após ter lido o capítulo 5.
- Anote os pontos, 5 para cada resposta correta.
- As palavras são : livro, cinzeiro, vaca, casaco, fosforo, gilete, maçã, bolsa, persiana, frigideira, relógio, óculos, maçaneta, garrafa, minhoca.

### 3.2 Teste 2

- Em cerca de 3 minutos, tente memorizar os 20 itens seguintes.
- Deve se lembrar também do número ao qual o objeto pertence.
- Repetir o exercício após ler o capítulo 6.
- As palavras são : 1. Rádio, 2. Aeroporto, 3. Lâmpada, 4. Cigarro, 5. Lâmpada, 6. Pintura, 7. Telefone, 8. Cadeira, 9. Cavalo, 10. Ovo, 11. Vestido, 12. Flor, 13. Janela, 14. Perfume, 15. Pão, 16. Lápis, 17. Cortina, 18. Vaso, 19. Chapéu, 20. Capítulo

### 3.3 Teste 3

- Olhar durante uns 2,5 minutos o número de 20 dígitos e tentar se lembrar
- 72443278622173987651
- Tentar de novo o exercício após ler o capítulo 11.

### 3.4 Teste 4

- Imagine que alguém tirou cinco cartas de baralho misturado.
- Ela lhe dá em voz alta os 47 cartas restantes apenas uma vez.
- Poderia dizer de memória quais são as cinco cartas que não foram enumeradas ?
- Repetir após ler o capítulo 10.

#### 3.4.1 Teste 5

- Olhe para os 15 rostos e nomes durante uns 6 ou 8 minutos.
- Tirar os rostos num ordem aleatório e tentar atribuir os nomes.
- Repetir este teste após o capítulo 17.

### 3.5 Teste 6

- Leve de 7 até 9 minutos examinando a lista de 10 pessoas com os números de telefone.
- Depois copiar os nomes num papel ver se pode escrever os números de telefone ao lado de cada uma das pessoas.
- tentar de novo após o capítulo 19.

## 4 Interesse na memória

*Você está dirigindo um ônibus com 15 passageiros. O ônibus faz uma parada e 10 pessoas saem, enquanto três entram. Na próxima parada, sete passageiros descem do ônibus e dois sobem. Há mais duas paradas nas quais quatro pessoas desembarcam a cada vez, três entram em uma parada e nenhuma na outra. Neste momento, o ônibus pára devido a problemas mecânicos. Alguns passageiros estão com pressa e decidem ir a pé. Portanto, oito pessoas descem do veículo. Quando o problema mecânico é resolvido, o ônibus vai para a última parada, e o restante dos passageiros desembarca.*

Agora, sem reler o parágrafo, verifique se pode responder duas perguntas a respeito dele. Tenho certeza de que se lhe pedisse para contar-me agora quantas pessoas saíram do ônibus ou quantas entraram na última parada, você teria a resposta no mesmo instante. Entretanto, uma das perguntas que desejo fazer é a seguinte: Quantas paradas o ônibus fez no total? Qual é o nome do Condutor ?

Esse é mais um teste de observação do que de memória. É extremamente difícil observar e se lembrar de algo que não se quer recordar.

## 5 Método mnemônico de ligação

Memória sera baseada quasi inteiramente em quadros e imagens mentais.

### 5.1 O Carpete

- Queremos memorizar os 20 objetos seguintes : carpete, papel, garrafa, cama, peixe, cadeira, janela, telefone, cigarro, prego, máquina de escrever, sapato, microfone, caneta, aparelho de televisão, prato, rosquinha, carro, cafeteira e tijolo.
- Etapas :
  1. Formar na mente uma imagem do primeiro item : "Carpete". Imagine qualquer carpete que seja familiar
  2. É importante haver algum tipo de ligação. A associação deve ser a mais ridícula possível ou ilógica.
  3. Agora precisa ligar o primeiro objeto ao segundo. Pode imaginar que o *carpete* da sua casa esta feito de *papel*. Uma folha de papel pousada sobre o capete não daria uma boa associação.

4. Não tente apenas mentalizar as palavras mas definitivamente veja a imagem.
5. Continuar o processo : Se “visse um carpete, o que isto lhe traria à mente no mesmo instante? Ora, papel, naturalmente. Você viu a si mesmo escrevendo não no papel, mas no carpete. Agora papel o faz lembrar-se de uma garrafa, porque visualizou-se dormindo em uma gigantesca garrafa, não em uma cama. A cama tinha um peixe gigantesco dormindo nela. Você estava pescando e apanhando cadeiras e as atirava por uma janela fechada.

### 5.2 Formar associações ridículas para se lembra melhor

Aqui estão quatro regras simples para ajura-lo

- Forma imagem fora da proporção normal.
- Sempre que possível visualizar os objetos em ação. Da mesma maneira é mais fácil se lembrar de experiências violentas ou embaraçosas.
- Exagere a quantidade de objetos.
- Substitua os objetos.

Se na primeira vez que experimentar este malabarismo de memória realmente esquecer-se de um dos itens, pergunte qual é e reforce esta associação específica.

## 6 Sistema mnemônico de fixação

### 6.1 O método

O sistema *fixação* lhe mostrara como contar objetos em vez de números. Foi primeiro introduzido por Stanislaus Mink von Wennsshein por volta do ano de 1648.

Darei agora um som consonantal diferente para cada um 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 0. Deve decorá-los. Simplificarei a técnica, oferecendo-lhe um “auxiliar de memória” para que se lembre de cada um deles. Leia-os cuidadosamente e com toda a atenção.

- O som para 1 será sempre — T ou D. A letra T tem uma ,uma perna.
- O som para 2 será sempre — N. O ri escrito tem duas pernas.
- O som para 3 será sempre — M. O m escrito tem três pernas.

- O som para 4 será sempre — R. Quatro em inglês é four . A última letra desta palavra é R.
- O som para 5 será sempre - L. O numeral romano para 50 é L.
- O som para 6 será sempre — J e as letras ch, x e o g mole. Virada de cabeça para baixo, a letra assemelha-se a um 6(J6).
- O som para 7 será sempre — K e as letras c e g duras. O 7 pode ser usado para formar um K. Seria um sete virado para cima e outro para baixo (K ).
- O som para 8 será sempre - F ou V. O f escrito e o número 8 têm ambos dois anéis, um em cima do outro(f8).
- O som para 9 será sempre P ou B. O número 9 virado ao contrário é um P.
- O som para 10 será sempre Z ou S. E o primeiro som da palavra zero’.

As letras não são importantes. Estamos interessados apenas no som. A letra C na palavra “casaco” representa o 7. A mesma letra na palavra “centavo” remete ao O, já que é pronunciada com som de “s”.

Não se esqueça de que apenas as consoantes nos interessam.

### 6.1.1 Exercício

Sempre que vir uns números, transforme-os em sons mentalmente. Por exemplo, poderia ver o número 3746 em uma placa de automóvel. Então seria capaz de lê-lo com m, e, r, j.

Por exemplo, se quiséssemos formar uma palavra com 21, poderíamos usar qualquer um dos termos seguintes: neta, nota, nodo, nada, nado, etc..., porque todas começam com o som de n (2) e terminam com o som de t ou d (1).

## 6.2 Primeiros preguinhos

- “teia”. A partir daí, o termo teia” sempre representará número 1 para você.
- A palavra “NOÉ” sempre representará o 2. Visualize um velho de barbas brancas em uma arca.
- A palavra MÃE” sempre significará o 3. Aqui sugiro que mentalize sua própria mãe.

- A palavra “RIO” sempre indicará o número 4
- A palavra “LEI” sempre corresponderá ao 5.
- O número 6 é a palavra “CHÁ”.
- O número 7 é “CÃO”
- O número 8 é “OVO”.
- O número 9 é “BOI”.
- O 10 tem dígitos, o 1 e o 0. Conseqüentemente, a palavra de para 10 deve ser composta de um som de t ou d e outro s ou z, nesta ordem. Utilizaremos a palavra “TOSSE”

Agora pode perceber como cheguei a tais palavras. Todas têm apenas um som consonantal, que é simbolizado pelo dígito do número.

### 6.2.1 Exercício

Agora deve estar completamente surpreso com sua própria capacidade. Mas espere! Por que não memorizar - elementos, ao invés de apenas 10? Bem, ao final deste capítulo, encontrará as palavras de fixação para os números de 11 a 25. Por favor, procure aprendê-las assim como com as 10 primeiras. Quando conhecê-las bem, tente com seus amigos. Peça-lhes que escrevam em um papel de 1 a 20 ou 25. Então, diga a alguém para repetir um c números aleatoriamente e depois escolha qualquer tangível. Em seguida, mande que escreva o nome deste objeto ao lado do número citado e vá repetindo este processo com todos os números até cada um deles ter o seu obj correspondente. Agora repita-os para seu amigo de 1 até último da lista. Depois sugira que fale qualquer número imediatamente lhe dê o nome do objeto ou peça para escolher um dos objetos e responda com o número a relacionado!

- |              |             |             |
|--------------|-------------|-------------|
| • 11. teta   | • 17.taco   | • 23. nome  |
| • 12. tina   | • 18. Davi  | • 24. Nero  |
| • 13. time   | • 19. tubo  | • 25. anelo |
| • 14. tira   | • 20. nueza | • 26. nicho |
| • 15. tala   | • 21. neta  | • 27. nuca  |
| • 16. diacho | • 22. nenê  |             |

- 28. nave
- 29. nabo
- 30. missa
- 31. mato
- 32. mina
- 33. múmia
- 34. muro
- 35. mula
- 36. mecha
- 37. mago
- 38. mafuá

## 7 Aplicação dos sistemas de ligação fixação

A principal diferença entre os métodos de ligação e fixação é que utilizamos o primeiro para lembrar de qualquer coisa com um certo ordem.

Vamos pressupor que você tem as seguintes tarefas a realizar em um determinado dia:

- precisa lavar o carro
- depositar dinheiro no banco
- pôr carta no correio
- pegar o guarda-chuva que esqueceu na casa de um amigo
- comprar um perfume para sua mulher
- telefonar ou procurar pessoalmente o técnico de TV
- parar na loja de ferragens para comprar lâmpada
- um martelo
- ir à livraria para comprar um exemplar deste livro
- um amigo esquecido

Com o método de fixação e de ligação em conjunto:

- Simplesmente associe a lavagem do carro 'ra de fixação para o 1 (teia). Poderia visualizar seu carro envolto em uma enorme teia de aranha.
- banco a Noé (2) carta a mãe (3) dentista a rio (4) guarda-chuva a lei (5) perfume a chá (6)

Antes de deitar-se à noite prepare uma lista dos compromissos e obrigações do dia seguinte.

## 8 Como treinar sua observação

### 8.1 Exercício 1

É provável que esteja lendo este livro em casa, sentado em uma sala que lhe deve ser muito familiar. Pegue

um pedaço de papel e, se olhar ao redor de si, prepare uma lista com tudo que existe no aposento. Não exclua nada de que possa lembrar-se e tente descrever todo o aposento em detalhes. Anote cada cinzeiro, cada peça de mobília, quadros, bugigangas etc. Agora, examine a sala e a lista. Verifique todas as coisas que não anotou ou que nunca observou, embora as tenha visto incontáveis vezes. Observe-as agora! Saia da sala e teste-s uma vez mais.

### 8.2 Exercício 2

Agora veja se consegue descrevê-lo em um papel. Aliste tudo de que possa recordar-s. Atente para os detalhes: a cor dos olhos e do cabelo, o tom da pele, quaisquer características importantes: se usa óculos ou não, de que espécie, tipo de nariz, ouvidos, olhos, boca, altura e peso aproximados; como é o cabelo, se é repartido ou não, de que lado etc. Na próxima vez que encontrar essa pessoa, teste a si mesmo. Note as coisas que não observou e as que observou erradamente. Então torne a tentar! Vai melhorar bem depressa.

Uma boa forma de praticar é no metrô, no ônibus ou em qualquer lugar público. Olhe para alguém por um momento, os olhos e procure descrever mentalmente cada detalhe do rosto dessa pessoa.

## 9 Vale a pena lembrar-se de discursos, artigos, roteiros e anedotas

Acho que uma das coisas mais embaraçosas que pode acontecer a uma pessoa é esquecer-se de um discurso, estando na plateia.

Apenas fazem uma lista de cada idéia ou pensamento pretendem expor e usam-na no lugar das notas.

Leia o primeiro pensamento do discurso. Pode resumir-lo em uma, duas ou mais sentenças, isto não importa. Agora selecione uma palavra ou expressão dentre as que, na opinião, lhe trarão à mente todo o pensamento! Não é nem um pouco difícil fazê-lo.

Sua memória para histórias e anedotas vai melhorar logo se empregar o sistema da palavra-chave.

## 10 Vale a pena lembrar-se das cartas do baralho

- A primeira é preparar uma lista de no mínimo 52 palavras de fixação para cada carta no baralho

- A palavra de fixação para cada carta sempre começará com a letra inicial do naipe.
- A primeira letra lhe dará o naipe e o som consonantal seguinte indicará o valor.
- Selecione uma certa imagem mental para cada palavra e use-a sempre. Para o termo “cadinho”, que é um recipiente onde se misturam ou fundem coisas em alta temperatura, poderia imaginar uma panela ou um caldeirão fervendo.
  - Se a primeira carta for eco de espadas, poderia visualizar uma grande teia (1) de aranha feita não de fios, mas de elos de metal ou presa à parede por elos de ferro.
  - Se a segunda carta fosse o nove de ouros, poderia ver Noé (2) tocando um oboé dentro de sua arca cheia de bichos.

COPAS	ESPADAS	PAUS	OUROS
A C - cota	A E - edil	A P - pato	A O - ode
2 C - canoa	2 E - enho	2 P - pano	2 O - ONU
3 C - cama	3 E - ema	3 P - pomo	3 O - homão
4 C - carta	4 E - eira	4 P - pirão	4 O - hora
5 C - caule	5 E - elo	5 P - pala	5 O - óleo
6 C - caixa	6 E - exu	6 P - pixe	6 O - oja
7 C - caco	7 E - eco	7 P - pico	7 O - oca
8 C - café	8 E - Eva	8 P - pavão	8 O - ova
9 C - cabo	9 E - ebó	9 P - papa	9 O - oboé
10 C - caso	10 E - essa	10 P - paz	10 O - osso
V C - cadete	V E - edito	V P - pateta	V O - otite
D C - cadinho	D E - etanal	D P - petúnia	D O - outono
R C - copas	R E - espadas	R P - paus	R O - outros

## 11 Vale a pena lembrar-se de números com longos dígitos

Primeiro, vamos subdividir o número em grupos de dois algarismos: 52; 16; 40; 63; 65; 26. Agora cada um destes números devem representar ou sugerir a você uma palavra de fixação:

52	16	40	63	65	26
lona	diacho	rosa	chama	jaula	nicho

Tudo que precisa fazer é ligar as seis palavras de fixação ou quaisquer outras que esteja utilizando.

## 12 Vale a pena lembrar-se de nomes e faces

### 12.1 Lembrar o nome

- A principal razão pela qual a maioria dos indivíduos esquece de um nome é antes de mais nada, esta gente nem chegou a ouvir o

nome

- primeira regra: PRIMEIRO PROCURE OUVIR O NOME
- se não tem certeza absoluta de qual foi, peça-lhe para repeti-lo
- Se após assegurar-se de como deve soletrar o nome, perceber que é igual ou semelhante ao de um amigo ou parente, mencione o fato
- Se for um nome estranho, um que nunca ouviu antes, diga-o
- repita-lhe o nome com a maior frequência possível durante a conversa. Não fique repetindo o nome como um idiota
- É possível dividir todos os nomes em duas categorias: os que significam algo e os que não significam nada
- Existem alguns nomes que se encaixam na categoria “sem significado”, mas realmente sugerem ou criam uma imagem na mente
- E com a terceira categoria que precisamos usar a imaginação, precisa utilizar os sistemas de “substituir palavras e pensamentos”, a fim de fazer os nomes significarem algo para você. Simplesmente pense em uma palavra ou expressão que tenha um som semelhante ao nome o mais possível. Se conhecer um Sr. Morricone, poderia visualizar um morro em forma de cone.
- O nome Davis traz a lembrança da Taça Davis de Tênis
- Castellar — uma boa imagem poderia ser a de um castelo suspenso no ar

### 12.2 Associar o nome ao rosto

- Sempre que escolher alguém, olhe para o rosto e tente achar uma característica: olhos pequenos ou grandes, lábios grossos ou finos, testa larga ou estreita, vincos na testa, nariz achatado ou fino, ...
- Por exemplo, o Sr. Sacks tem uma testa muito larga. Poderia “ver” milhões de sacos caindo da testa ou ver a testa como se fosse um saco

## 13 Vale a pena lembrar-se de fatos e pessoas

- é muito útil aplicar o processo de anotar por escrito junto com os sistemas de associação
- Então, ao fim do dia, vai pensar em cada novo conhecimento que travou e, quando o nome lhe vier à cabeça, anote-o
- É fácil achar palavras substitutas para os primeiros nomes. Renato podia ser “rei nato”. Milton assemelha-se a “mil tons.