

20 Increíbles Trucos Mentales

Para hacer su vida más fácil cambiando tu mente

Danilo H. Gomes

1^a edición

2016

Autor / Edición / Cubierta: Danilo Henrique Gomes

Contacto: danilo.gomes.contato@hotmail.com

Prohibida su reproducción total o parcial, por cualquier medio, **sin el previo consentimiento** por escrito del autor.

Índice

[Introdução](#)

[Truque Mental Para: Pegar no Sono](#)

[Truque Mental Para: Comer Menos](#)

[Truque Mental Para: Falar Em Público](#)

[Truque Mental Para: Finalizar Um Soluço](#)

[Truque Mental Para: Trabalhar Melhor](#)

[Truque Mental Para: Relaxar](#)

[Truque Mental Para: Aumentar a Inteligência](#)

[Truque Mental Para: Ser Mais Bem Humorado](#)

[Truque Mental Para: Eliminar Uma Mania](#)

[Truque Mental Para: Produzir Hormônios da Alegria](#)

[Truque Mental Para: Melhorar Funcionamento do Cérebro](#)

[Truque Mental Para: Distração Proposta](#)

[Truque Mental Para: Enfrentar Medos](#)

[Truque Mental Para: Enfrentar Situações Constrangedoras](#)

[Truque Mental Para: Animar-se](#)

[Truque Mental Para: Diminuir os Gastos](#)

[Truque Mental Para: Fazer Boas Escolhas](#)

[Truque Mental Para: Ter Ideias](#)

[Truque Mental Para: Ir Bem Nas Provas](#)

[Truque Mental Para: Não Perder Uma Conta](#)

[Nota do Autor](#)

Introducción

La psicología es un tema apasionante. Era de esperarse que la psicología no sólo técnicas de largo plazo, sino también en el corto plazo. Y así ha ocurrido. La ciencia de la mente descubrió varios trucos simples para pequeños dilemas que molestar a muchas personas en todo el mundo.

Muchos de estos trucos son recopilados en este libro. Todas las técnicas mencionadas aquí han tenido su veracidad comprobada y demostrada. Es evidente que cada persona es diferente, uno de los otros. Por esta razón, probablemente, una técnica que trabajó rápidamente a un grupo de personas para que no funcione tan rápidamente a las demás. Mucho entrenamiento y concentración son necesarias para algunos trucos aquí descritas.

Este libro tiene siempre alrededor, después de todo, nunca se sabe cuando se necesitará la ayuda de un simple truco de la mente.

Truco Mental Para: Dormir

Hace mucho tiempo que los científicos estudian los fenómenos relacionados con el sueño y, en todos estos años de estudio, se encontró que la respiración puede en realidad aumentar la intensidad del sueño. Muchas personas pasan a ser independientes de las pastillas para dormir si conoce el poder de relajación que la respiración ha.

PREPARACIÓN

Acuéstese sobre una cama y asegúrese de que se encuentra en un entorno oscuro, agradable y tranquilo. La técnica requiere una buena concentración. En los primeros intentos puede no tener éxito, pero con el paso del tiempo usted tendrá resultados significativos.

Evitar cualquier bebida energética antes de poner este truco mental en acción. Asegúrese de que usted no está cerca de sentir hambre, sed o ganas de ir al baño antes de esta técnica.

PUESTA EN PRÁCTICA

Cierra tus ojos, sin forzar. Tomar una respiración profunda durante 5 segundos. Asegúrese de que usted no está haciendo un recuento muy rápido. Después de que hayan transcurrido 5 segundos, suelte el aire con calma. Mientras se practica la respiración no se centrará en otra cosa. A la mayoría le permitirá a usted admirar el sonido ambiente, ya que esta es una experiencia placentera.

Repita este proceso para 20 veces. Probablemente perderá el recuento a veces. Si esto sucede, si se entregan a su achismo y volver a donde crees que te detiene. Cuando termine el ciclo de 20 respiraciones usted sentirá el cuerpo relajado y con sueño.

Truco Mental Para: Comer Menos

Las dietas son creadas para las montañas por distintas personas alrededor del mundo. Son valiosos y, de hecho, la mayoría de las obras. Pero todo es más fácil cuando tu mente está programado para comer menos alimentos. El hambre está directamente vinculado a los comandos que viene de la mente, por lo tanto, si una persona utiliza técnicas para transmitir la información a la mente que el hambre se sacia, automáticamente cesa.

PREPARACIÓN

Tener cerca un vaso de zumo cuando va a hacer una comida.

PUESTA EN PRÁCTICA

Cada vez que hagas una comida siga el siguiente diagrama. Para cada parte que usted ingiere, beber un trago grande de jugo. Así, el estómago se llena pronto y el mensaje de saciedad llegará pronto a su mente (llenar el estómago le dice al cerebro que la persona ya está lleno).

Para obtener los mejores resultados, comer sólo cuando realmente la sensación de hambre. Evitar comer por simple placer.

Truco Mental Para: Hablando em público

Existen varias técnicas para ayudar a aquellos que tienen una enorme dificultad para expresarse en público. Según muchas pruebas, técnicas que implican el intento de ridiculizar a mentalmente un entorno parecen generar mejores resultados.

PREPARACIÓN

Piensa antes de hablar en público en situaciones ridículas que presenció en el que no fueron objeto de ser ridiculizado y adjuntar la siguiente reflexión: todos son iguales, todas son necesidades fisiológicas, todos lloran, Todos ríen, todos están avergonzados.

PUESTA EN PRÁCTICA

Después de recordar cómo todas las personas pueden hacer el ridículo y, por lo tanto, en el fondo, todos somos iguales, intente imaginar con todas las fuerzas que la gente con la que estás a punto de hablar son caricaturas ridículas. Todo este intento de ridiculizar el entorno en el que se hablará públicamente hará que tu sistema nervioso relajarse y sus pensamientos fluyen mejor.

Truco Mental Para: Envolver un Hipo

Esta técnica es completamente efectivo e instantáneo. El hipo es causada por espasmos del diafragma y cierre de la glotis (componente presente en la garganta). Puede completarse con un mensaje que se envía al cerebro.

PREPARACIÓN

Preparar una taza con agua no demasiado fría.

PUESTA EN PRÁCTICA

Coloque la barbilla y la boca en el interior del cristal. Luego gire al revés y tomar agua boca abajo para que el agua toque el techo de la boca. Esta acción tendrá como resultado un fenómeno en su cuerpo e informar al cerebro que hiccup debe estar parado.

En algunas organizaciones, este truco funciona en el segundo o tercer intento.

Truco Mental Para: Trabajar Mejor

Esta técnica se conoce como *Pomodoro*. Los científicos han descubierto que un individuo tiene una mayor productividad si le dan al cerebro un descanso durante ciertos intervalos de tiempo en horas de trabajo. Creada por **Francesco Cirillo** en 1980, este truco ha ayudado a muchas personas alrededor del mundo.

PREPARACIÓN

Si tiene un aparato que funciona como un reloj cerca. Coloque el aparato para el servicio después de 25 minutos después del inicio de esta técnica.

PUESTA EN PRÁCTICA

Cuando haya terminado de programar su reloj comienza a trabajar o realizar cualquier actividad que usted tiene dificultades de concentración cuando se ponga en práctica. Mientras que el aparato no es servicio mantiene toda su atención en la actividad que se está realizando.

El sonido del reloj, detenga inmediatamente la actividad, relajarse y ser alimentado por 5 minutos. Después de una pausa de 5 minutos, repita el proceso de 25 minutos de trabajo.

Estas divisiones de tiempo dará Su poder cerebral a trabajar mejor. En poco tiempo el aumentar su rendimiento será muy notable.

Truco Mental Para: Relajar

Para relajarse hay muchos secretos. El estado de relajación puede lograrse de muchas maneras, sin demasiadas exigencias. La técnica que aquí se presenta es mundialmente conocida como meditación de atención plena (no vinculado a la religión).

PREPARACIÓN

Sentarse en un lugar cómodo en un ambiente tranquilo con poca iluminación.

PUESTA EN PRÁCTICA

Cierra tus ojos. Mantener la columna recta. Respirar y exhalar lentamente a la misma velocidad. Si bien este proceso observar los pensamientos que visita su consciente. No hablar con ellos, sólo escuchan y dejarlos ir.

Continuar esta relajación durante al menos 5 minutos, pero siguen si está siendo agradable (y, creedme, lo es). Después de un tiempo inmerso en esta meditación será menos acelerado con la mente y con las emociones más controladas.

Se repetida todos os días, a técnica *Mindfulness* gera resultados espetaculares, como melhor controle emocional, raciocínio e memória.

Truco Mental Para: Aumente La Inteligencia

La mente humana tiene mucho más poder del que nos podemos imaginar. Si usted imagina un sentimiento con gran intensidad, su cerebro va a simular la existencia de tales como el embarazo psicológico, por ejemplo). En ciencia lo llamamos el efecto *Placebo*. Y es a través de este fenómeno que disfrute este truco mental.

PREPARACIÓN

Usted debe practicar esta técnica todos los días, sin excepción.

PUESTA EN PRÁCTICA

Usted tendrá que utilizar al máximo la potencia de su imaginación. Reservar un pequeño espacio de tiempo, imagine que siendo una de las personas más inteligentes del mundo. Después de su momento de imaginación es terminado, seguir creyendo que eres una persona muy inteligente. Gracias a esta convicción, su cerebro va a disfrutar mucho más de su potencial.

Truco Mental Para: Ser Más Humorística

Por desgracia, vivimos en un mundo de ritmo rápido y muy estresante. Estudios dicen que las emociones experimentadas en los primeros minutos tras despertar de un largo período de sueño influencia emocional de una persona durante todo el día.

PREPARACIÓN

Dejar un aviso en alguna parte que usted vea justo después de despertarse. Este aviso debe estar escrito "Gracias".

PUESTA EN PRÁCTICA

Poco después de abrir los ojos y despertar de tu sueño, respirar profundamente y dejar que un sentimiento de gratitud dominan su ser. Piense en todo lo que le gusta y que usted tiene. Siéntase feliz de tener una cama para dormir, para ver, tocar, correr, vivir. Si haces esto cada día, cualquier carga emocional negativa perderá fuerza.

Truco Mental Para: Eliminar Uma Manía

Sigmund Freud afirmaba que la mente humana se rige por tres "fuerzas": *id, ego, y superego*. Id, según Freud, fue la fuerza vinculada a nuestros instintos más primitivos. Todos los modismos de un individuo están vinculados a la Agassiz el inconsciente, por alguna razón inalcanzable al consciente, se descarga en el cuerpo una determinada energía que se transforma en algún tipo de acción. Se llama a este fenómeno de la manía. Si usted tiene cualquier ninja que te molestará, trabajaremos con el reemplazo. La energía específica que el Id se descarga en el cuerpo permanecerá, pero vamos a revisar la medida en que la energía se convertirá.

PREPARACIÓN

Estar siempre alerta a cada movimiento de su cuerpo.

PUESTA EN PRÁCTICA

Cuando te das cuenta de que está a punto de ser adoptadas por una manía, inmediatamente busque haciendo alguna actividad que distrae tu mente. Hay muchos casos de personas que se han librado del hábito de fumar cigarrillos usando sólo la goma de mascar. Cuando sentí el deseo de fumar, encia mascavam frenéticamente.

Esta es la misma técnica que ha demostrado ser útil contra los cigarrillos también pueden ser útiles contra cualquier ninja. La lógica es simple. Simplemente sustituir una manía para una acción distrativa.

Truco Mental Para: Producen Hormonas de La Alegría

Toda la emoción está directamente vinculada a la producción de hormonas. Casi se podría decir que las emociones no son nada más que las hormonas. Lo más interesante es que, a través de determinadas acciones, la producción de hormonas puede ser estimulado. La maravillosa hormona encargada del bienestar y de la alegría (y que no es el único, pero es lo alentamos) es llamada *serotonina*.

PREPARACIÓN

Se centran en actividades que estimulan la producción de *serotonina*.

PUESTA EN PRÁCTICA

Intentar, al menos una vez al día, puso en práctica una de las siguientes actividades:

- La práctica de actividades físicas divertidas (principalmente el pie)
- Disfrutar de buenos momentos con amigos y familia
- Vida sexual sana
- Únase a la diversión de eventos de cualquier grupo (religioso, por ejemplo)
- Comiendo plátanos, aguacates o chocolate (preferiblemente con 70% de cacao)
- La exposición al sol
- Meditar

Truco Mental Para: Mejorar el Funcionamiento Cerebral

Ya ha quedado demostrado por la ciencia que hay una manera correcta de despertarse. Cuando el individuo está de acuerdo con un susto alguno, sólo influye en el mal funcionamiento cerebral en las próximas horas después del choque. También se ha demostrado que el agua potable minutos después de despertarse, sirve como "combustible" para el cerebro, el suministro de energía.

PREPARACIÓN

Dejar un recordatorio en la cocina con las palabras "agua potable".

PUESTA EN PRÁCTICA

Si usted utiliza su teléfono celular como un reloj de alarma, asegúrese de que la música seleccionada para jugar cuando el servicio es una canción. De lo contrario, elija otra canción.

Cuando usted se despierta, ser rápido para tomar al menos un vaso de agua en los primeros minutos despierto.

Despertar sin miedo y alimentar el cerebro tomar agua inmediatamente después de despertarse le dará mucho mejor rendimiento en cualquier actividad.

Truco Mental Para: Distacción Intencionada

Muchas veces nos encontramos en ciertas situaciones incómodas. En estos momentos muchas personas eligen usar algún truco para distracción a propósito. El cerebro, debido a nuestro instinto animal, siempre permanece alerta a todo, pero con la ayuda de las matemáticas puede "alterar" este estado de alerta.

PREPARACIÓN

Este truco mental no requiere preparación.

PUESTA EN PRÁCTICA

Los pocos si desconcenter de situación en la que estás imaginando un programa de TV de preguntas y respuestas en la que se le invita. En el imaginario de este programa que tiene que responder a preguntas relacionadas con las matemáticas.

Comenzar respondiendo a las preguntas de suma con números bajos. A continuación, continuar con números más altos. Después de unas cuantas preguntas, continuar a responder a las preguntas de la multiplicación.

Imagine una audiencia animándolo cada respuesta correcta y sus premios aumentando gradualmente. Esta situación requerirá imaginación de su mente la atención y esto provocará una distracción a propósito.

Truco Mental Para: Enfrentar el Miedo

La imaginación humana es capaz de hacer grandes hazañas. La psicología del comportamiento utiliza un muy eficaz llamada *dessensibilização sistemática*. Esta técnica consiste en exponer al individuo a sus mayores temores de poco hasta el cerebro del mismo acostúmbrase al estímulo. Vamos a utilizar esta técnica con la ayuda de la imaginación.

PREPARACIÓN

Tomar una respiración profunda y cierra los ojos.

PUESTA EN PRÁCTICA

Usted se imagina lo más realista posible tu mayor temor ante ustedes. Si su miedo es inmensamente grande, imaginar que este estímulo que suscite temor está lejos. La práctica de este proceso cada día, pero en su imaginación, intente acercarse a la estimulación cada día un poco más.

En unos pocos días de práctica, puede que ya se nota una gran mejoría. Para obtener los mejores resultados, pida ayuda a alguien cercano a narrar una situación. Esto facilitará el proceso.

Truco Mental Para: Enfrentar Situaciones Embarazosas

Algunas teorías de la PNL (*Programación Neurolinguística*) afirman que el ser humano tiene la capacidad de "conversar" con sus propias emociones y convencerlos de ciertas cosas. Hay muchas historias grabadas de personas que lograron superar las emociones fuertes a través de un diálogo interno.

PREPARACIÓN

Este truco mental no requiere preparación.

PUESTA EN PRÁCTICA

En el momento en que usted se siente cohibido, trate de imaginar que la emoción de la vergüenza se convirtió en una persona y la misma está en frente de ella. El truco es simple. Dígale a esta vergüenza encarna la frase "Me siento avergonzado(a), y de ahí?". Hable con ella. En pocos minutos estarás reaccionando mejor a la situación embarazosa.

Truco Mental Para: Animar

Para la inmensa mayoría de las personas la infancia es uno de los mejores de las fases de la vida. Es la fase donde tenemos preocupaciones o problemas. Todo es diversión y alegría. Con la ayuda de ciertos estímulos pueden traer estas mismas sensaciones típicas de la infancia a flote.

PREPARACIÓN

Intente recordar cosas relacionadas a su infancia.

PUESTA EN PRÁCTICA

Después de recordar cosas relacionadas a su niñez, trate de hacer algo que solía hacer como un niño. Si usted siente nostalgia, conscientes de que en pocos segundos va a animar. De lo contrario, siga intentando recrear situaciones desde la infancia a sentir nostalgia. La nostalgia tiene el poder para animar y alegrar cualquier individuo.

Truco Mental Para: Disminuir Los Gastos

Somos diariamente bombardeados por ofertas y promociones en todos los lados. Frente a tantos estímulos, muchos no resisten y terminan gastando más de lo que podían. Pensando en ello, muchos expertos en la administración de hacienda encontraron maneras útiles para educar la mente y gastar sólo lo necesario. Vamos a utilizar uno de estos métodos en esta técnica.

PREPARACIÓN

Este truco mental no requiere preparación.

PUESTA EN PRÁCTICA

Cada vez que usted está en duda acerca de la compra de algún producto, tome una nota para él desde 0 a 10 según su necesidad. Si es algo vital para su día a día y, a continuación, asignar una nota alta. Si hay algo sumamente necesario y, a continuación, asignar una calificación promedio y pensar si vale la pena comprarlo. Si se trata de algo totalmente innecesario y efímero y, a continuación, asignarle una nota baja y comprar si su situación financiera lo permite.

Truco Mental Para: Tomar Buenas Decisiones

De acuerdo a la PNL (*Programación Neurolinguística*), cada individuo tiene un sensorial, es decir, más fuertemente influenciada por uno de los tres sentidos: la vista, el sonido o el tacto. Este hecho es llamado por la ciencia de la VCK (*visual, auditiva, kinestésica*). A través de algunas pruebas, se comprobó que un individuo hace mejores decisiones cuando su base es auditiva sensorial y no la visión o el tacto.

PREPARACIÓN

En el rostro de cualquier situación que requiere una elección, detener y focus.

PUESTA EN PRÁCTICA

Cuando se enfrenta a una elección, desviar su atención de lo que ve y lo que siente y concentrarse solamente en el sonido alrededor de él y la voz de su mente. No te dejes guiar por estímulos visuales o estímulos quinestésica. Como decía el viejo adagio: Piénselo dos veces antes de hacer nada.

Si decide elegir a estar influenciado por el sonido del entorno y entonces tu mente va a tomar buenas decisiones.

Truco Mental Para: Tenemos Ideas

Existe una técnica conocida ampliamente por los anunciantes y escritores llamado *Brainstorm* (tormenta de ideas). Esta técnica consiste en "soltar" una gran cantidad de ideas posiblemente útiles en poco tiempo. Vamos a utilizar esta técnica como una ayuda para tener ideas para nada.

PREPARACIÓN

Preparar un lápiz o un bolígrafo y una hoja de papel.

PUESTA EN PRÁCTICA

Yo pensaba que la idea de que va a tener. La técnica es sencilla. Usted comenzará a escribir cualquier palabra que le viene a la cabeza durante un corto período de tiempo en la hoja de papel. La palabra que viene a tu mente está demasiado lejos de la idea de que lo previsto inicialmente, el descarte.

Cuando haya terminado de pensar y escribir las palabras al azar, analizarlos hasta llegar a ver alguna idea entre ellos. Este proceso hará que sea mucho más fácil y de la labor que tiene una buena idea.

Truco Mental Para: Vaya Bien en Las Pruebas

Desgraciadamente un problema que afectan a muchos de los estudiantes: el famoso "blanco" en el momento de las pruebas. Obviamente, el estudio es el mayor truco para ir bien en cualquier prueba. Sin embargo, incluso si paga para estudios, muchos estudiantes de repente olvida muchos detalles cuando se enfrentan a la temible prueba.

Esta técnica no funciona en pruebas que sólo contiene dissertativas cuestiones.

PREPARACIÓN

Este truco mental no requiere preparación.

PUESTA EN PRÁCTICA

Si están demasiado ansiosos de prueba, este truco no tendrá efectos. Usted tendrá un montón de paciencia. Revisar pregunta por pregunta y en cada uno de ellos ponga un letrero en cada alternativa de acuerdo con la propuesta de las siguientes:

--- (tres líneas, lo que significa que esta alternativa sea correcto)

-- (dos rasgos, lo que significa que usted no está seguro, pero cree que esta alternativa puede ser correcto)

- (un rasgo puramente, lo que significa que usted piensa que esta alternativa puede ser correcta)

x (letra x, lo que significa que usted está seguro de que esta alternativa es incorrecto)

Siéntase libre de hacer tantas señales como desee, pero no marque ninguna alternativa por ahora. Continuar con este truco hasta el final de la prueba.

Después de leer todas las pruebas y obligó a la memoria para recordar a los distintos tipos de información, su cerebro será más "capacitados". Volver al principio de la prueba y comenzar de nuevo, pero esta vez analizar sus signos, reflexionar sobre ellos y ahora sí, seleccione la alternativa que crees que es correcto.

Este truco le traerá un desempeño mucho mejor de lo esperado.

Truco Mental Para: No Pierda Una Cuenta

Usted ha perdido cualquier cuenta que hace algún tiempo? Por supuesto, usted, ¿no? Hay una manera sencilla de nunca perder la cuenta, independientemente de cuántas cosas que contar. Este truco ha sido utilizado mucho antes incluso de que las matemáticas sea reconocida como una ciencia.

PREPARACIÓN

Este truco mental no requiere preparación.

PUESTA EN PRÁCTICA

Cada vez que se inicia un recuento, use algún objeto para representar una docena, es decir, los diez objetos numerados, usar algo diferente para representar una docena. Por lo tanto, su cuenta no superará el número diez y tener en 11, 12, 20, 40, 70, 103... Cuente hasta diez y dejar que algún otro objeto que representa una docena.

Tras el final del recuento, el primer recuento de objetos que representan a decenas y luego los objetos que quedaron. El valor obtenido con los objetos que representan a decenas además de los objetos restantes le mostrará el valor total de su puntuación.

Si, por cualquier razón, se pierden en su cuenta, los objetos que representan a decenas servirá como recordatorio indicándole donde la dejaste.

Nota Del Autor

Espero que usted haya encontrado lo que busca a través de estos trucos. Milagro no son, por supuesto, pero puede hacer su vida más fácil. Tengo la cuenta de cuántas veces he usado la mayoría de los trucos aquí mencionados. Todo funcionó!

No ser egoísta! Compartir estos trucos con personas cercanas que lo necesitan. Si le gustó el libro, dile a tus amigos y familiares.

Hacer un buen partido y usar estas técnicas como y cuando usted lo desee. Para hacer su vida más fácil, vivir tranquilo, ser feliz y estar con Dios!

Danilo Henrique Gomes

Contacto: danilo.gomes.contato@hotmail.com