

Método de Treinamento Mental

Carlos Eduardo de Moura Gomes

21 de Dezembro 2021

1 Profissionalização

Duas áreas de TI (Tecnologia da Informação) chamam bastante a minha atenção, são elas: Data Science e Desenvolvimento Web. Estou começando a investir tempo e até dinheiro nessas áreas a fim de garantir um emprego em uma delas.

Outro ponto da minha estratégia de profissionalização é não só garantir uma renda ativa como também possuir uma renda passiva. Portanto, estou estudando e praticando diversos tipos de investimentos.

Assim, o objetivo desta prática é a realização de qualquer atividade que esteja relacionada a profissionalização. Algumas delas são:

- Fazer algum projeto de Data Science ou Desenvolvimento Web para colocar no portfólio de projetos
- Assistir documentários e podcasts sobre assuntos relacionados a Data Science, Desenvolvimento Web ou Investimentos
- Ler livros e artigos sobre assuntos relacionados a Data Science, Desenvolvimento Web ou Investimentos
- Desenvolver habilidades fundamentais voltadas para a comunicação (voz, gestos, estratégias, leitura das micro expressões faciais, etc)

2 Leitura Dinâmica

Existem várias técnicas de leitura dinâmica, mas a que eu acho mais eficiente é a leitura dinâmica em blocos. Basicamente consiste em visualizar trechos de texto cada vez maiores extraindo as informações que estão sendo passadas.

Para conseguir realmente chegar a um alto nível de leitura dinâmica é necessário fazer isso todos os dias. Isto pois devemos eliminar o hábito da leitura silábica que nos foi ensinado e praticado durante anos.

Para fazer uma leitura dinâmica em blocos é necessário concentrar-se nos seguintes pontos:

- Mesmo não lendo em voz alta ainda sobra uma voz interna falando tudo que é lido. Deve-se concentrar em eliminá-la e extrair as informações das visualizações de trechos de texto
- Uma vez conseguindo eliminar a voz interna e fazer a leitura dinâmica em blocos, o péssimo hábito de leitura silábica volta depois de alguns minutos ou horas. Deve-se retornar ao primeiro exercício; isto ocorre porque a leitura silábica é um dos hábitos mais enraizados e em termos de costume chega a ser próxima até do hábito de andar
- Não concentre-se em nada além de extrair as ideias dos blocos de texto. Às vezes até o ato de marcar horário e página para quantificar a própria leitura dinâmica é um péssimo começo da prática

3 Avaliações e Pesquisas

Fazer avaliações e pesquisas voltados para economia, politica, religião e desenvolvimento pessoal são atividades fundamentais. Isto permite que vejamos em diferentes ângulos coisas externas e internas desenvolvendo cada vez mais uma visão extremamente aprofundada da realidade.

Alguns atividades importantes para avaliações e pesquisas são:

- Pesquisar sobre assuntos voltados para economia, politica, espiritualidade ou desenvolvimento pessoal
- Ler livros e artigos sobre assuntos voltados para economia, politica, espiritualidade ou desenvolvimento pessoal
- Assistir vídeos sobre assuntos voltados para economia, politica, espiritualidade ou desenvolvimento pessoal

4 Artes

Pratico diferentes tipos de artes como forma de limpar a mente e desenvolver habilidades.

Algumas artes que pratico nas horas vagas são:

- Aprender a tocar algum instrumento musical
- Literatura de Cordel
- Poesia
- Desenho