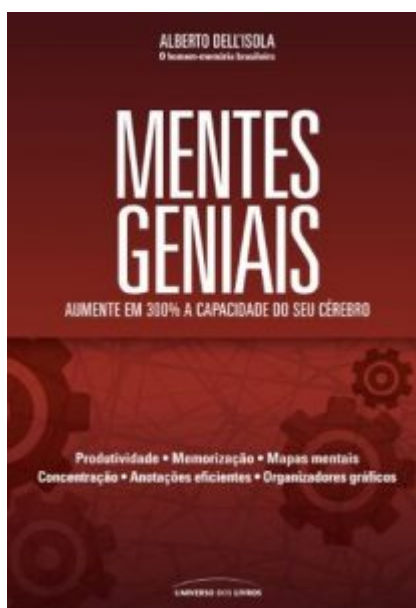


Resumo do Livro Mentes Geniais,

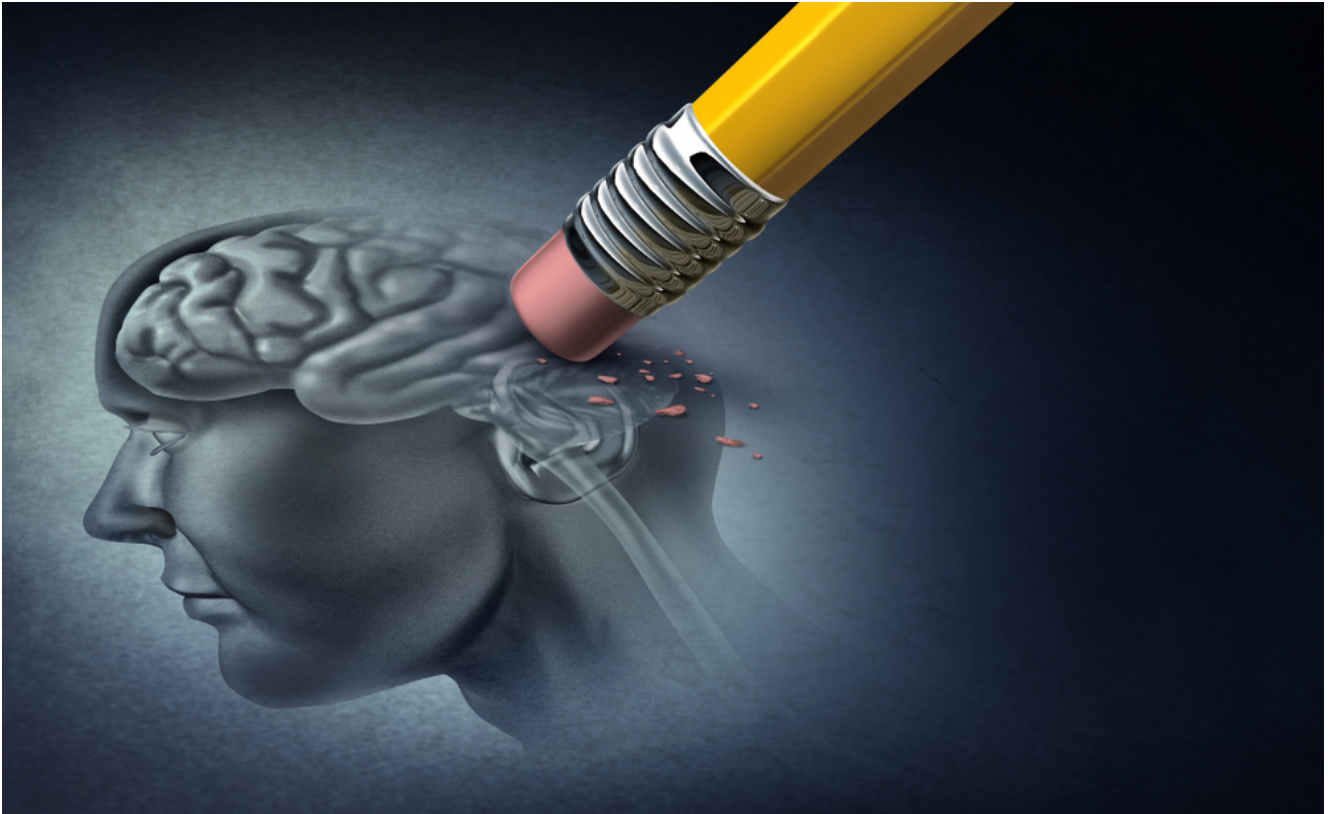
Alberto Dell'Isola é campeão brasileiro e recordista latino-americano de memorização. No livro [Mentes Geniais](#), ele revela os segredos e uma série de técnicas e exercícios para treinar o seu cérebro a gravar o maior número de informações.



E acredite, não é nada complicado, que depende de pensamento lógico. Pelo contrário, são métodos bastante simples, mas que exigirão de você algumas [mudanças de hábitos](#). O autor é bastante didático e isso torna a leitura mais agradável e de fácil entendimento.

Está preparado? Então, vamos lá!

Os sete pecados da memória



O tempo passa e a nossa memória vai piorando cada vez mais. Isso é fato, para a maioria das pessoas. Mas, de acordo com o livro *Mentes Geniais*, grande parte dos problemas de memória entre adultos e idosos não tem nada a ver com a idade. Ou seja, a causa está nos [maus hábitos](#).

O professor de Psicologia na Universidade de Harvard, Daniel Schacter, enumera os tipos de lapsos de memória mais comuns, que ele chama de “pecados” da memória. Esses pecados afetam todos nós, indiscriminadamente. Vamos conhecer cada um deles.

1. Pecado da transitoriedade

É a tendência que nossa memória tem de enfraquecer ao longo do tempo. Em *Mentes Geniais*, Alberto Dell’isola explica que o momento em que estamos mais propensos ao esquecimento é logo após a aquisição da informação. Assim, se não criarmos códigos de memória importantes, toda essa informação será descartada.

2. Pecado da distração



Alguma vez você esqueceu onde deixou a chave do carro, de pagar uma conta ou até mesmo do motivo pelo qual abriu a geladeira? Temos certeza que sim... Mas saiba que essa distração não é uma falha da memória, pois, refere-se a eventos que não podem ser evocados, pelo simples motivo de nunca terem sido registrados.

Segundo o autor de *Mentes Geniais*, a distração está diretamente ligada à atenção e, em geral, acontece em dois momentos:

- quando estamos realizando mais de uma tarefa simultaneamente e, assim, não prestamos atenção em alguma delas;
- quando estamos realizando alguma tarefa e outra coisa ou alguém nos roubar a atenção.

3. Pecado do bloqueio de memória

Sabe quando alguém lhe faz uma pergunta e você tem a impressão de que a resposta está na ponta da língua, mas não consegue lembrar-se dela com precisão? Isso é o bloqueio de memória.

4. Pecado da atribuição equivocada



Trata-se de um erro na fonte de uma lembrança específica, explica o livro *Mentes Geniais*. Por exemplo, o seu amigo lhe pede um livro emprestado e você diz: “ele está na estante do meu quarto”. No entanto, quando você vai pegá-lo, ele não está lá. Você lamenta: “tenho certeza que o vi aqui”. Mas, no dia seguinte, ao entrar no escritório, lá está o livro. Ou seja, você confundiu o local onde o viu antes.

5. Pecado do viés pessoal



Todas as nossas lembranças sempre serão afetadas pelo nosso viés pessoal, mas isso não é algo negativo, garante o autor de *Mentes Geniais*. Ou seja, essa distorção é uma ferramenta adaptativa para a nossa vida, visto que torna nossas lembranças mais parecidas com aquilo que realmente desejaríamos que tivesse acontecido.

Veja um exemplo dessa distorção: uma pessoa que considera a sua mãe, hoje falecida, uma excelente pessoa, quando na verdade essa mãe era muito violenta e cruel. Talvez essa distorção seja resultado da dificuldade de conviver com a ideia de não ter uma mãe tão boa quanto ela gostaria que fosse.

6. Pecado da sugestionabilidade

Esse pecado refere-se à possibilidade de nossa memória ser influenciada por informações aprendidas após a codificação da lembrança. Em outras palavras, explica o livro *Mentes Geniais*, a influência de outras pessoas ou eventos pode alterar nossas memórias, criando até mesmo lembranças de eventos que jamais ocorreram.

7. Pecado da persistência

É a tendência de visitar, involuntariamente, lembranças que nos incomodam. Nesses casos, quanto mais nos esforçamos para parar de pensar na lembrança intrusiva, mais forte ela aparece em nossa mente.

Como se lembrar de nomes e fisionomias



O autor de *Mentes Geniais* ensina algumas abordagens para memorizar nomes e rostos. São dois tipos de técnicas: “Conheço alguém com esse nome” e “Não conheço ninguém com esse nome”. Veja como elas funcionam.

Conheço alguém com esse nome

A dica aqui é associar o nome da pessoa que você acabou de ser apresentado, com o nome de alguém que você já conhece. Ou seja, ative o gatilho da memória criando uma forte associação visual entre as duas pessoas, que vá muito além de apenas pensar “Ah, ele é parceiro com o João”.

Outra dica para a elaboração dessa associação visual é utilizar um ambiente como gatilho para o próprio nome.

Não conheço ninguém com esse nome

Nesses casos, o livro *Mentes Geniais* ensina que podemos dividir os nomes em dois tipos:

- **Nomes com significado embutido:** muitas vezes, somos apresentados a pessoas com nomes desconhecidos, mas que têm um significado muito bem definido. Nesse caso, basta visualizar uma imagem que envolva o nome e a pessoa que você acaba de conhecer;
- **Nomes sem significado embutido:** nesse caso, devemos atribuir um significado ao nome, substituindo-o por uma palavra que seja foneticamente semelhante e fácil de ser visualizada. Por exemplo, Leonardo por ser substituído por “leopardo”.

Técnica do vínculo

Suponha que você precise realizar três atividades importantes durante o dia:

- ir ao banco;
- buscar os filhos na escola;
- ir a uma reunião.

A dica de memorização, nesse caso, é criar uma imagem substitutiva para cada um deles, como:

- ir ao banco – banco de jardim;
- buscar os filhos na escola – seus filhos;
- ir a uma reunião – algum colega de trabalho que estará na reunião.

Agora, basta criar uma pequena história, envolvendo tudo isso. Por exemplo, imagine que um banco de jardim está espancando seus filhos e, quando o desespero toma conta de sua mente, surge um colega de trabalho e destrói o banco com um golpe de caratê.

Você achou estranha essa historinha? Pois é assim mesmo, ela precisa ser inusitada para ser lembrada.

Técnica das jornadas

Essa técnica sugere usar informações de jornadas que você conhece bem, como por exemplo, o caminho do trabalho, o percurso de suas caminhadas diárias etc. Você pode, inclusive, criar jornadas imaginárias.

Assim, para se lembrar de uma lista de itens, seja números de telefone, datas históricas, pessoas, objetos ou cartas de baralho, tudo o que você precisa fazer é associar os itens da lista aos pontos de referência de sua jornada. E, mais uma vez, relembra o livro *Mentes Geniais*, é importante que suas imagens sejam inusitadas para serem memoráveis.

Memorizando números pela rima



Quem consegue memorizar esse mundo de números com os quais lidamos a todo instante? São as contas do banco, telefones de amigos, CPF etc... E [as senhas](#), então... Na verdade, quando se trata de números, se juntarmos tudo, eles ainda serão apenas números e, em alguns casos, dores de cabeça!

Mas o livro *Mentes Geniais* sugere apelar para a técnica da rima, utilizando imagens que foneticamente se assemelham aos números. De novo, será necessário criar associações coloridas, exageradas e ridículas, como por exemplo:

- 0 – Pregos;
- 1 – Rum;
- 2 – Bois;
- 3 – Chinês;
- 4 – Prato;
- 5 – Brinco;
- 6 – Cesta;
- 7 – Gilete;

- 8 – Biscoito;
- 9 – Revólver;
- 10 – Jazz.

Memorização do calendário

De acordo com o autor de *Mentes Geniais*, para achar o dia da semana de determinadas datas em séculos passados, você só precisa fazer o ajuste adequado, ou seja, somar a chave do século correspondente ao resultado obtido.

Chaves dos séculos para o [calendário gregoriano](#):

- XVI – 0
- XVII – 6
- XVIII – 4
- XIX – 2
- XX – 0
- XXI – 6
- XXII – 4
- XXIII – 2

Como fazer isso na prática

Por exemplo, você quer saber **em que dia da semana caiu 12 de setembro de 1877**. A fórmula do livro *Mentes Geniais* a ser aplicada é a seguinte:

12 (dia) + 6 (chave do mês) + 5 (chave de 1877) + 2 (chave do século XIX) = 25. O maior múltiplo de 7 que podemos subtrair de 25 é 21; portanto, $25 - 21 = 4$. Resultado: 12 de setembro de 1877 foi uma quarta-feira.

A sequência de séculos em que não é necessário nenhum ajuste é a dos anos múltiplos de 4, assim sendo, a mesma dos [anos bissextos](#) em um mesmo século fornece também os séculos que não necessitam de ajuste, ou seja, os séculos XX, XXIV, XXVIII etc.

Desse modo, o cálculo para o século LXVIII, por exemplo, é idêntico ao feito para o século XX, e para os séculos subsequentes deveremos fazer o ajuste na ordem exposta anteriormente, até o LXXII, quando, novamente, cairemos no caso do século XX.

Aumentando a concentração

Nem sempre podemos controlar o ambiente externo. Mas você pode treinar sua concentração e chegar a níveis nunca antes alcançados. Veja as técnicas apresentadas no livro *Mentes Geniais*.

Concentrando-se visualmente



Escolha algum objeto para se concentrar: pode ser a chama de uma vela, uma rosa, uma caneta, um relógio etc. As únicas condições são:

- o objeto deve estar no mesmo nível dos olhos;
- o objeto deve ter um tamanho adequado, não sendo pequeno

como uma formiga, nem grande como uma parede ou porta. Após cada distração, você deve reiniciar o exercício.

Concentrando-se na audição



Escolha uma música rica em instrumentos musicais para realizar esse exercício. Em seguida, opte por um dos diversos instrumentos e procure concentrar-se apenas nele, durante a execução da música, por apenas 5 minutos. Nunca deixe qualquer relógio nas proximidades, pois, as horas poderão tirar sua concentração.

Concentrando-se no tato



Escolha um objeto que possua muitos detalhes em relevo e, em seguida, com os olhos fechados, concentre-se apenas em seu tato e nos detalhes em relevo desse objeto. A cada pensamento que tire sua concentração, abra os olhos e reinicie o exercício.

Concentrando-se no olfato



A dica do livro *Mentes Geniais* é usar produtos que exalam um odor forte e não tóxico, como por exemplo, cebola, café, alho ou casca de mexerica. Coloque-os lado a lado. Quando os cheiros começarem a se misturar, procure identificar cada um deles.

Eficiência versus eficácia

Parecem a mesma coisa, mas não são. Inclusive, muita gente confunde isso. Veja a diferença:

Eficácia

É aquilo que produz o efeito desejado, ou seja, [atingir seus objetivos](#). Por exemplo, se você estuda e passa num concurso público, podemos dizer que o seu estudo foi eficaz, não importando que você tenha passado dez anos estudando ou que tenha estudado durante apenas três meses.

Eficiência

É a maneira como o efeito é obtido. Ser eficiente equivale a

fazer determinada tarefa da maneira mais rápida e econômica possível, explica o autor de *Mentes Geniais*. No caso do concurso, significa estudar o mínimo de horas possível e ser aprovado.

Mapa mental



O mapa mental é útil para gestão de informações, de conhecimento e de capital intelectual; compreensão e solução de problemas; memorização e aprendizado; e criação de manuais, livros e palestras.

Além disso, é uma excelente ferramenta de [brainstorming](#) e auxilia na gestão estratégica de empresas ou negócios, sendo a expressão do pensamento radiante, ou seja, é um modelo pelo qual a mente humana trabalha.

O mapa mental estimula o [hemisfério cerebral direito](#) ao enfatizar a linguagem espacial e visual. Ele é organizado em estrutura de teia, desenvolvendo-se em torno a uma questão principal, representada por um símbolo no centro do diagrama. Desse modo, explica o livro *Mentes Geniais*, os desenhos feitos em um mapa mental partem de um único centro, a partir do qual são irradiadas as informações relacionadas.

Criando seu primeiro mapa

Uma coisa é certa: os seus primeiros mapas mentais não serão dos melhores. Mas só a prática leva à perfeição, assim, a dica do autor de *Mentes Geniais* para iniciar é simplesmente relaxar e permitir que sua mente faça associações de maneira livre.

Não censure nenhum tópico que surgir, ou seja, anote tudo. Isso porque, muitas palavras podem parecer irrelevantes num primeiro momento. No entanto, funcionam como gatilhos de memória para evocar as informações mais importantes a serem anotadas.

Imagine que você deseja fazer um mapa mental sobre a legalização do jogo no Brasil. Você certamente vai pensar em geração de empregos, turismo, governo, impostos, sorte, assaltos, criminalidade etc. Depois, escreva todos esses pensamentos.

Quadro sinótico

Segundo o livro *Mentes Geniais*, em alguns casos, o [quadro sinótico](#) pode ser o melhor método de memorização. Por exemplo, em conteúdos em que é possível fazer comparação entre categorias.

Mudança de hábitos

As estratégias apresentadas pelo autor de *Mentes Geniais* requerem uma [verdadeira mudança de hábitos](#). Afinal, existe um grande abismo entre “saber o que deve ser feito” e “fazer o que deve ser feito”. Então, não deixe que o abismo existente entre “planejamento” e “ação” atrapalhe seus sonhos.

Continue aprendendo



Você gostou dos ensinamentos do livro *Mentes Geniais*? Todos nós temos muito o que aprender com os livros e seus autores fantásticos, não é mesmo!

E se você é um amante dos livros, o [12min](#) pode ser um grande aliado seu. Isso porque, além da variedade de opções, todas as obras que estão no app podem ser lidas em até 12 minutos cada. Assim, você consegue absorver toneladas de conhecimentos, das mais diferentes categorias, na velocidade que o mundo atual exige.

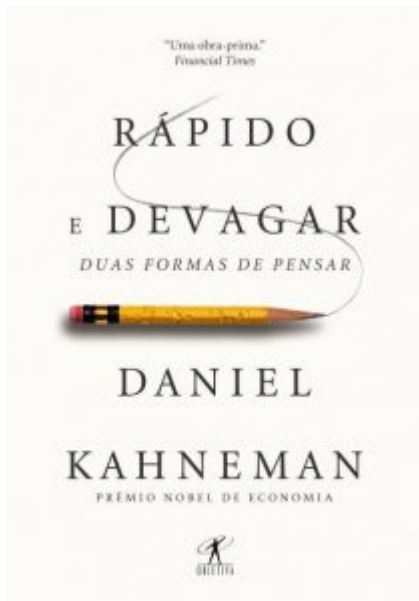
Se você preferir, pode optar pela versão audiobook, para ouvir os resumos dos livros no carro, na academia, enquanto faz a sua caminhada, isso é, onde e quando quiser.

Os microbooks do 12min estão disponíveis para leitura nos seus aplicativos móveis para iPhone/Android e envio em PDF/EPUB/MOBI para o [Amazon Kindle](#).

Dica de hoje pra você

Com você já sabe, ao final dos nossos posts, a equipe 12min sempre destaca algumas sugestões de leitura que podem lhe ser muito valiosas. Anote aí o que separamos para você hoje:

Rápido e Devagar – Daniel Kahneman



Por que não devemos confiar em nossa intuição, na maioria das vezes, e como nos beneficiar dos pensamentos, aprendendo a tomar decisões mais conscientes? Esses são os principais ensinamentos do livro Rápido e Devagar, as Duas Formas de Pensar.

O autor fala sobre os dois sistemas que comandam os nossos pensamentos. Ou seja, o Sistema 1 – que é rápido, intuitivo e emocional. E o Sistema 2 – que é lento e mais lógico. Como eles funcionam e a importância de cada um no nosso dia a dia é o que você vai aprender agora.

As Armas da Persuasão – Robert Cialdini



Esse é um best-seller que já vendeu mais três milhões de cópias. Coincidência? Claro que não. O sucesso desse livro está baseado em dois itens principais: tema relevante para um grande número de pessoas e talento do autor.

E por que persuasão é um assunto que interessa muita gente? Simples. Porque todos nós estamos sempre defendendo um projeto ou uma ideia, seja no trabalho ou até mesmo em nossas vidas pessoais. E para termos sucesso precisamos prender a atenção das pessoas e influenciá-las em suas decisões.

Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes – Stephen Covey



Com mais de 15 milhões de exemplares vendidos no mundo inteiro, esse é, sem dúvida, um fenômeno editorial. O autor afirma que para se obter mudanças realmente significativas, você precisa investir em novos hábitos e mudar crenças fundamentais que formam a sua visão do mundo. Ou seja, a transformação verdadeira vem “de dentro para fora.” E, para isso, não existem atalhos.

É isso mesmo. Os seus hábitos indicam quem você é [o seu nível de eficácia](#) – e ineficácia também. No entanto, um hábito não é algo que está “impregnado” em você pra sempre. Ou seja, você pode mudar, eliminar ou aprimorar um hábito e, até mesmo, adquirir novos.

Boa leitura e ótimos aprendizados!

Se você curtiu o resumo do livro *Mentes Geniais*, pdf, e as nossas dicas de leitura, deixe aqui os seus comentários!

E, é claro, lembre-se de compartilhar esse post em sua rede social!