

# Curso de Memorização

*Lógica Gramatical*



*Sistema Mnemônico de Ligação*

## Sistema Mnemônico de Ligação - Introdução

Após os treinamentos anteriores, teorias “soltas”, um pouco mais de conhecimento sobre como funciona o processo de memorização, você deve ter se perguntado? O que é este tal de “mnemônico”?

Simplificadamente: Um mnemônico é qualquer elemento que podemos usar para nos lembrar de coisas com mais facilidade e rapidez.

### **A Mnemônica será nossa primeira técnica utilizada neste curso!**

É uma técnica de memorização eficiente existente desde os antigos gregos. Mas o que é a memorização mnemônica?

A memorização mnemônica é uma técnica que utiliza ASSOCIAÇÕES MENTAIS, ativando o processo de memorização e facilitando a lembrança de algo que se deseje.

O Sistema Mnemônico de Ligação pode ser utilizado para diversas aplicações, como por exemplo, memorizar uma palavra, música, objetos, locais ou um poema, além de auxiliar outras técnicas que abordaremos ao longo do curso.

Um exemplo clássico é utilizar as mãos para saber o número de dias de cada mês.

## Sistema Mnemônico de Ligação

A memória trabalha baseada, principalmente, em imagens mentais. Essas imagens são mais facilmente registradas no cérebro se você as tornar ridículas e ilógicas. Para que entenda essa afirmação, vamos a um exemplo.

Usando o eu aprendemos ao longo do curso – mostrado nas etapas anteriores – visualize a seguinte cena:

Você está caminhando pela calçada, quando um carro bate no para-choque traseiro do carro da frente. Foi uma batida insignificante, quase nem barulho fez. Você só notou por que aconteceu do seu lado, menos de um metro distante de você. O fato teve tão pouca importância que os motoristas envolvidos no incidente sequer desceram para verificar se houve danos. Você dá uma olhada rápida, constata que não aconteceu nada de mais, e segue seu caminho. Menos de um minuto depois, você nem lembra mais que presenciou um acidente ao seu lado. O fato não foi suficientemente importante para ser registrado em seu cérebro.

Apague a cena e prepare-se para colocar outra imagem em sua tela mental.

### Fonte:

Harry Lorayne é especialista na área de estudos da memória. Já escreveu vários livros, entre eles o best-seller Segredos do Poder da Mente.

A base do Sistema Mnemônico de Ligação é seu livro Como Ter uma Memória Superpoderosa.

## Continuemos...

Agora você está andando pela calçada, quando vê um carro desgovernado aproximar-se em grande velocidade. A roda direita bate na guia, o veículo projeta-se no ar, passa por cima de um automóvel, bate no carro seguinte e capota, raspando o teto no asfalto. Você se impressiona com a quantidade de fagulhas que se desprendem pelo atrito. Sem perder a velocidade ele se choca com outro carro, voa por sobre ele e vai cair, com as rodas para cima, sobre um ônibus que trafegava em sentido contrário. Na confusão, outros carros se chocam. Você ouve o barulho das batidas, de vidros quebrados, o ruído de pneus sendo freados, enquanto vê o ônibus rodar por mais alguns metros, carregando sobre o seu teto, o veículo acidentado, com as rodas para cima e ainda girando no ar. Foi um acidente monumental. Dificilmente você verá outro tão espetacular, não é verdade?

É quase certo que você jamais esquecerá essa cena. Ela foi tão inusitada e fora do comum – ridícula, até – que seu cérebro vai registrá-la fortemente, levando você a relembra-la a todo instante, por algum tempo.

Isso ocorreu porque o fato se deu de maneira ilógica e ridícula. Algo que você jamais havia presenciado e, portanto, ainda não registrado em seu cérebro.

No primeiro caso você não registrou a cena porque ela é comum, corriqueira, banal e sem consequências. Já no segundo exemplo, foi algo fora do comum, inédito para você. Durante muito tempo você vai ter assunto para comentar com os amigos.

Essa é uma das técnicas que você vai usar para se lembrar de tudo o que for necessário. Vamos então ao primeiro teste, usando essa técnica.

Você vai memorizar 20 itens que não têm associação, ou seja, não têm nada a ver entre si. Vai fazer isso na sequência que se segue.

## **Sequência:**

Carpete - papel - garrafa – cama – peixe – cadeira – janela – telefone – cigarro – prego – máquina de escrever – sapato – microfone – caneta – aparelho de TV – prato – rosquinha – automóvel – cafeteira – tijolo.

Agora vamos usar a técnica de ligação mnemônica pelo processo de encadeamento. Em outras palavras, vamos encadear essas palavras usando imagens mentais ridículas ou ilógicas, para ligar os objetos entre si. Antes, porém, é importante saber que a palavra – MNEMÔNICO – de raiz grega significa: aquilo que ajuda a memória, a arte de desenvolver a memória através de técnicas auxiliares, para reter com mais facilidade o que se quer aprender. O que é relativo à memória.

## O Encadeamento...

Vamos então acionar o processo de encadeamento.

Forme, na mente, a imagem do 1º objeto que é, carpete. Em sua tela mental, procure ver esse carpete, de preferência o carpete de sua casa ou de seu escritório. Veja nitidamente a imagem do carpete, em sua mente.

Agora vamos ligá-lo ao 2º objeto que é papel.

Veja, na mente, a imagem do carpete, feito de papel. Veja-se – mentalmente – caminhando sobre o carpete de papel e ouvindo-o amarrotar sob seus pés.

Uma folha de papel solta, sobre o carpete, seria uma imagem muito lógica e comum, não dando uma boa associação. A imagem mental precisa ser ridícula e ilógica.

Por uma fração de segundo, coloque em sua tela essa imagem absurda. Se achar mais fácil, feche os olhos durante os primeiros exercícios. Depois não precisará mais disso.

Agora, pare de pensar nisso e vamos ao próximo objeto da lista, que é a garrafa. Faça uma associação ridícula e ilógica entre papel e garrafa. Forme uma imagem mental dessa associação. Imagine-se, sentado à mesa do escritório, escrevendo sobre uma imensa garrafa achatada, no lugar do papel. Forme essa imagem na mente.

## O Encadeamento...

Faça as imagens mentais ridículas e ilógicas. Já ligamos carpete a papel e papel a garrafa. Vamos ao próximo objeto, que é cama. Faça uma associação ridícula e ilógica, entre garrafa e cama. Você está em seu quarto, dormindo sobre uma enorme garrafa, e não em sua cama. Imagine essa imagem.

Repare que estamos associando sempre o objeto anterior ao atual. Vamos associar cama, que é o objeto anterior, ao objeto atual, que é peixe. Imagine a imagem de um enorme peixe dourado, com a boca aberta, dormindo em sua cama. Se quiser tornar a imagem ainda mais forte e nítida, procure sentir o cheiro que se desprende do peixe.

Agora, peixe e cadeira. Você está pescando uma enorme cadeira, em lugar do peixe. Veja a cena em sua mente.

Cadeira e janela. Você está atirando cadeiras pela janela do seu quarto. Ouça o barulho delas caindo lá embaixo. Veja claramente a cena em sua mente.

Janela e telefone. Você está falando ao telefone, que está instalado no lado de fora da janela. Está fazendo um esforço enorme, todo inclinado, para conseguir falar. Mentalize a imagem.

Telefone e cigarro. Você está andando na rua, chamando a atenção de todos, pois está fumando um telefone, em lugar do cigarro. Ponha a cena na mente.

Cigarro e prego. Imagine-se junto à parede de sua casa, pregando um cigarro aceso, em vez de um prego. Visualize a cena.

## O Encadeamento...

Prego e máquina de escrever. Você está datilografando, numa máquina de escrever, que tem pregos em lugar de teclas. As teclas são pregos pontiagudos, que furam seus dedos.

Veja a cena.

Máquina de escrever e sapato. Você está sentado em sua cama, tentando calçar uma máquina de escrever em lugar do sapato. Mentalize.

Sapato e microfone. Você está num salão onde todos olham espantados para você, pois está discursando, usando sapato em lugar do microfone. Veja a cena.

Microfone e caneta. Você está escrevendo uma carta, mas usa um microfone em lugar da caneta. Grave esta cena, na mente.

Caneta e aparelho de TV. Enquanto assiste à televisão em sua casa, milhares de canetas esguicham da telinha, em sua direção. Procure ver essa imagem na mente.

Aparelho de TV e prato. Você está num restaurante, comendo uma feijoada, tendo um aparelho de TV em lugar do prato. Veja mentalmente essa cena.

Prato e rosquinha. O jantar está sendo servido numa enorme rosquinha ao invés do prato.

Mentalize.

Rosquinha e automóvel. Você está no meio do trânsito, dirigindo uma enorme rosca vermelha em lugar do automóvel. Mentalize a cena.

Automóvel e cafeteira. Você está espantado, olhando para o seu automóvel, pois ele é um enorme fogão, com uma cafeteira fervendo, em cima. Procure ver essa cena, na mente.

Cafeteira e tijolo. Você está enchendo xícaras com tijolos, em lugar de café. Veja essa cena na sua mente.

Se você realmente viu essas cenas na mente, se conseguiu formar a imagem dos objetos e se foi capaz de sentir a sensação das situações absurdas que foram transmitidas, não terá dificuldade em lembrar os 20 objetos, em sequência, do carpete ao tijolo. Vamos conferir?

Escreva o nome dos 20 objetos, na ordem certa.

1 _____	11 _____
2 _____	12 _____
3 _____	13 _____
4 _____	14 _____
5 _____	15 _____
6 _____	16 _____
7 _____	17 _____
8 _____	18 _____
9 _____	19 _____
10 _____	20 _____

Que tal? Como se saiu? Como você mesmo percebeu, é incrivelmente fácil. Isso foi possível porque você fez corretamente o exercício. Se não conseguiu os resultados que esperava, é sinal de que não se concentrou totalmente. Neste caso, tente de novo, usando todo o poder de concentração que você sabe que tem. Então, veja como os resultados melhoram.

Você foi educado para pensar com lógica e lhe está sendo pedido que forme imagens ridículas ou ilógicas. É importante que proceda assim pois, quanto mais ridícula ou ilógica for a imagem, mais fácil será pra lembrar-se dela. Como auxílio nas próximas associações ou imagens que fizer, procure seguir estas 4 regras básicas.

- **DESPROPORÇÃO** – Forme a imagem dos objetos sempre fora das suas proporções normais.
- **AÇÃO** – Sempre que possível, visualize os objetos em ação. Ponha movimento neles. Recordamos com mais facilidade coisas radicais e desproporcionais. Ponha ação e radicalismo em suas associações, sempre que possível.
- **EXAGERO** – Exagere, sempre, a quantidade e o tamanho dos objetos. Você visualizou milhares de canetas esguichando do aparelho de TV, se as visualizar atingindo você, com violência, terá, ao mesmo tempo, ação e exagero em sua imagem mental.
- **SUBSTITUIÇÃO** – Substitua imagens lógicas e comuns por outras, completamente ilógicas e absurdas, como fizemos, por exemplo, ao fumar telefone, pregar cigarro, pescar cadeiras, etc.  
Empregue sempre estas 4 regras em sua imagem. Com um pouco de prática, descobrirá que uma associação bem feita brotará em sua mente, de maneira clara e instantânea.

## Exercício 2

Você deve ter notado que os objetos foram interligados, formando uma cadeia, uma ligação mnemônica. Associe sempre o primeiro item ao segundo, o segundo ao terceiro, e assim por diante. Nas próximas etapas você vai conhecer algumas aplicações práticas para o sistema de ligações mnemônicas, tais como: memorizar discursos, palestras, artigos, números, etc.

### EXERCÍCIO DOIS

Agora faça este outro exercício. Memorize os 20 objetos, em sequência.

Mesa – cachorro – paralelepípedo – lápis – tesoura – abóbora – isqueiro – régua – sofá – borboleta – cadeira – sapo – livro – bola – chiclete – mão – colar – lixo – biscoito – boneca.

Lembra-se de como é?

Faça associações ridículas, ilógicas e absurdas, ligando um objeto ao outro. Mesa... cachorro, cachorro... paralelepípedo, paralelepípedo... lápis, e assim por diante.

## Observe:

Vamos lá? Vou repetir a relação.

Mesa... cachorro

cachorro... paralelepípedo

paralelepípedo... lápis

lápis... tesoura

tesoura... abóbora

abóbora... isqueiro

isqueiro... régua

régua... sofá

sofá... borboleta

borboleta... cadeira

cadeira... sapo

sapo... livro

livro... bola

bola... chiclete

chiclete... mão

mão... colar

colar... lixo

lixo... biscoito

biscoito... boneca.

## Observe:

Agora, confie na sua memória e escreva, abaixo, a relação dos 20 objetos, em sequência, de mesa até boneca. Faça diversas listas de objetos e pratique o sistema de ligação mnemônica. Ele será de grande utilidade prática para você, conforme vai perceber nas etapas seguintes. Treine também como lembrar-se dos objetos, de trás para frente, do último ao primeiro. A técnica você já sabe. Depende somente de exercitar-se bastante para utilizá-la, sempre que necessitar. Faça um bom trabalho.

1 _____	11 _____
2 _____	12 _____
3 _____	13 _____
4 _____	14 _____
5 _____	15 _____
6 _____	16 _____
7 _____	17 _____
8 _____	18 _____
9 _____	19 _____
10 _____	20 _____

## Pense sobre o progresso do curso:

Lembre-se de que esta técnica será ampliada e conectada a outras técnicas. Não significa que você vai usá-la o tempo todo, mas perceberá que seu cérebro começará a fazer conexões cada vez mais rápidas e duradouras. Treine todos os dias a partir de hoje.

Até a próxima aula.

- Você está exercitando as atividades anteriores regularmente?
- Fiz todos os treinamentos recomendados e cumpri os prazos?
- Estou revisando a teoria?

Avalie-se. Seu sucesso depende de suas ações!

O poder da memória vai aumentando progressivamente e aos poucos. O exercício diário é fundamental. Habitue-se a exercitar sua memória diariamente, assim como escova os dentes.

Bons estudos.