

Sua memória Falhou???? E Agora????/

Muitos jovens têm sérios problemas quando chega a época de provas.

Se desesperam, passam a noite toda estudando e nem sempre o resultado de tanto esforço é satisfatório.

Aí vem a frustração, e a pergunta cruel: “estudar tanto para que ????”

Pois é, nossa memória falha quando mais precisamos dela.

Porque??????

O stress gerado pela expectativa de passarmos de ano. A famosa ansiedade.

Esse stress quando fora de controle gera a falha da memória.

Falta de sono, alimentação inadequada também.

E tem mais.

O desinteresse por determinada matéria ou assunto sinaliza ao nosso cérebro que ele não precisa armazenar as informações, já que não gostamos dela.

Ou simplesmente pelo fato de algum professor, ou colega de turma te chamar de “burro”.

Você acaba assimilando a sugestão, acaba se achando incapaz (o que não é verdade), e por mais que se esforce, a coisa não anda.

Por isso, exercite sua memória e ela o ajudará sempre.

Como???

Siga essas dicas:

1. Ao acordar, espreguice primeiro, respire profundamente antes de levantar.
2. No café da manhã inclua uma fruta, para que ela alimente seu cérebro.
3. Procure fazer tudo com atenção, repare nos detalhes do banheiro, da cozinha, da sala. Depois vá ao seu quarto e escreva esses detalhes de cada cômodo da casa em uma folha de papel.
4. Antes de estudar faça respirações profundas e lentas. Oxigene seu cérebro para que ele possa trabalhar corretamente. Nosso cérebro necessita de cinco vezes mais oxigênio do que qualquer outra parte do corpo
5. Procure relaxar. Você assimilará melhor as informações se estiver relaxado.
6. Não leia deitado ou em posição incômoda ou desconfortável.
7. Se gosta de música, prefira as instrumentais. Sons de voz distrai nossa atenção.
8. Leia por meia hora e descanse por 10 minutos. Dê uma volta, beba um suco e retorne.
9. Ao retornar, faça uma revisão de tudo que leu anteriormente, anotando em uma folha os itens mais importantes. Se houver dúvidas, retorne a leitura e somente depois continue a ler de onde parou.
10. Forme uma turma de amigos e combinem de se corresponderem por carta ou e-mail onde cada um fala sobre o que estudou, com as próprias palavras, e quem recebe complementa ou corrige. Além de estimular sua memória, também estimulará sua redação.

Viu só como é fácil!!!

Além do mais costume dizer que as pessoas podem nos levar tudo, menos aquilo que somos e aquilo que aprendemos. E são esses dois itens que nos farão levantar e recomeçar quantas vezes for necessário.

Você quer chegar lá?

Então comece agora.

“O futuro não existe.

O passado já foi.

A única coisa que você tem de concreto é o presente.”

Então mãos a obra.

Profª Lucinéia Leite

CRT 26467

www.idealterapia.com.br

Elimine a palavra “Não” de suas afirmações.

Substitua a frase:

“Não posso me esquecer disso”, pela frase

“Vou me lembrar disso sempre que desejar”.