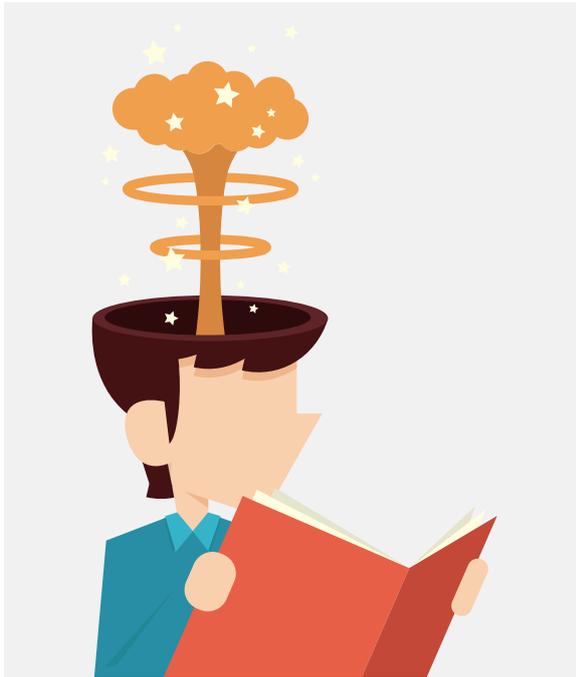


Introdução.....	03
Por que silenciar a mente?.....	05
Defina metas.....	08
7 dicas práticas para conseguir ter mais concentração.....	13
Tenha confiança na sua memória.....	20
Conclusão.....	23
Sobre Renato Alves.....	25



INTRODUÇÃO



Um ditado da filosofia budista diz que **nenhum inimigo é tão perigoso para uma pessoa como sua própria mente.**

Todos os dias, temos incontáveis pensamentos e sentimentos que vagueiam de um lado para o outro, comprometendo nossa capacidade de manter o foco e a concentração. Essa dificuldade de silenciar a mente causa problemas na produtividade, no rendimento e nas realizações dos diversos âmbitos da nossa vida, seja profissional, pessoal ou acadêmica.

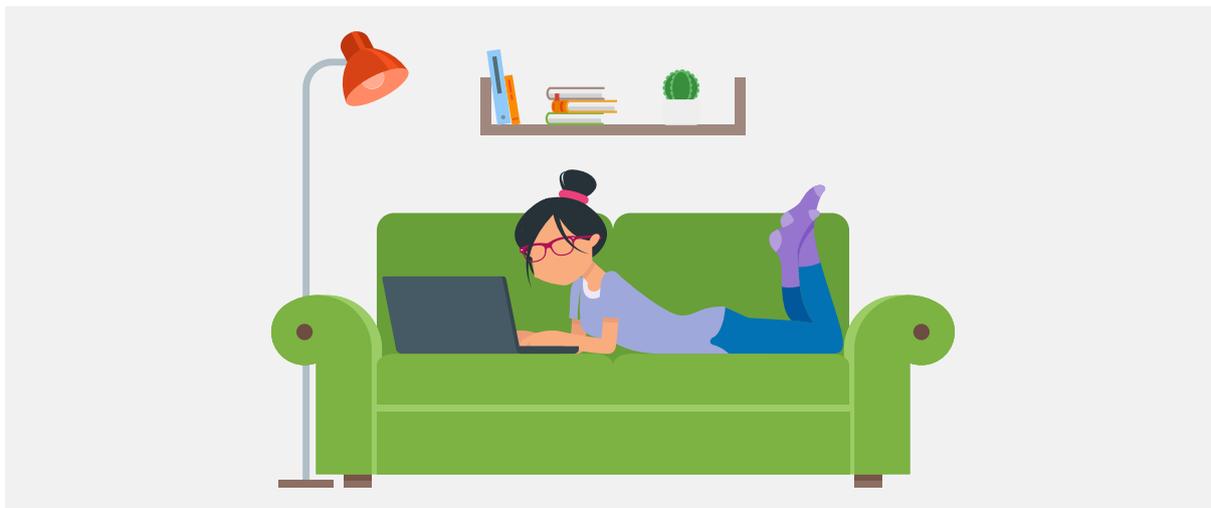
Acontece que nossa mente realmente “viaja” para qualquer lugar com o menor dos estímulos. E não é novidade para ninguém que vivemos em um mundo que nos estimula constantemente: notificações nos celulares, internet, televisão, agitação no trânsito, no trabalho... São inúmeros estímulos externos que deixam a mente ainda mais desorganizada e sem a capacidade básica de memorização.





POR QUE SILENCIAR A MENTE?

Por que silenciar a mente?



Talvez você esteja se perguntando se vale a pena silenciar a mente e quais benefícios isso traria para sua vida. Bom, as principais vantagens de acalmar os pensamentos são a melhoria da memória, o desenvolvimento da concentração e a capacidade de manter o **foco nos estudos** e no trabalho.



Por que silenciar a mente?



Você sabe bem como é frustrante perder a produtividade e a qualidade no trabalho por não conseguir se concentrar. Qualquer coisa é motivo de distração, desde o alerta do smartphone até a caneta que está sobre sua mesa. No final do dia, você se perdeu tanto em devaneios que não conseguiu fazer o que deveria, e do pouco que fez, nem consegue se lembrar.



Isso acontece porque a mente indisciplinada é bastante “tagarela” e fica pulando de pensamento para pensamento. Com isso, você acaba perdendo seu tempo com coisas inúteis e cria preocupações desnecessárias. De repente, você está pensando sobre o trabalho na faculdade, sobre namoro durante o serviço ou preocupado com as contas quando está na igreja. A consequência disso é um baixíssimo poder de realização, que desencadeia em irritação, **ansiedade** e frustração.

Dessa forma, ao silenciar sua mente, você ganha de diferentes formas. Primeiro, com qualidade de vida, autocontrole, entusiasmo e paz mental. Depois, esses benefícios são estendidos para as atividades práticas do seu dia a dia, já que você desenvolve sua criatividade, capacidade de ação, memorização, disciplina, foco e determinação. É silenciando a mente que você evita que os pensamentos negativos te dominem e constrói uma vida feliz, com mais realizações. Veja como fazer isso!





DEFINA METAS

Você deve estar se perguntando: como começar a silenciar a mente?

Bom, o primeiro passo é definir objetivos e metas. Isso é algo razoável, afinal, uma mente sem foco é como um ímã que se prende a qualquer tipo de assunto. Por isso, defina objetivos para sua vida. Passar no vestibular, **conseguir uma promoção**, ser aprovado no concurso ou melhorar o desempenho no seu local de trabalho. Qualquer um desses objetivos é válido, desde que esteja bem claro dentro de você e seja uma vontade verdadeira.

Definir metas é uma das melhores formas de colocar em prática o controle da mente. Isso porque, ao definir um rumo, você se motiva e cria um caminho a percorrer. É por isso que, na ausência de objetivos, muitas pessoas se sentem preguiçosas, frustradas e desorganizadas.





Definir um foco é o primeiro passo para **ter concentração**, um cérebro saudável e atento para todas as oportunidades que chegam até nós. Ao imaginar onde você quer chegar, sua mente vai trabalhar para encontrar as melhores formas de chegar até lá e desvencilhar do que rouba a atenção.

Uma das técnicas mais difundidas atualmente para definir metas e silenciar a mente é o método SMART, criado por Peter Drucker, responsável por revolucionar a administração empresarial e estudar processos organizacionais, econômicos e políticos na globalização.

MÉTODO SMART

Na hora de definir metas, é importante que você as trace de forma inteligente para que consiga obter uma atenção focada no objetivo. No método SMART você precisa levar em consideração cinco atributos: S (Específico), M (Mensurável), A (Atingível), R (Relevante) e T (Temporal).

Vamos por partes! Primeiro, a meta precisa ser **ESPECÍFICA**, ou seja, bem direta e objetiva. Nada de metas confusas e passíveis de muitas interpretações. Depois, a meta precisa ser **MENSURÁVEL**.





Isso quer dizer que a meta deve ser medida, dimensionada. Responda as seguintes questões: quanto é o resultado esperado da minha meta? Quanto tempo é necessário para alcançá-la?

O terceiro ponto é construir uma meta **ATINGÍVEL**. Parece óbvio, mas acontece que muita gente traça metas ilusórias, o que impossibilita a realização dos objetivos e gera muita frustração. Ao construir sua meta, assegure-se de que é possível chegar ou alcançar o que você quer.

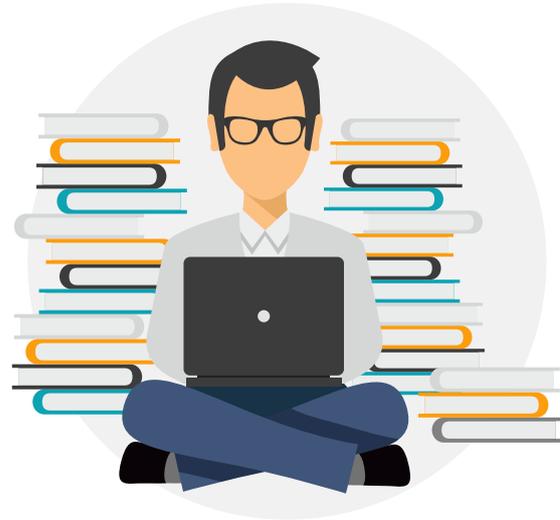
Seguindo o método SMART, sua meta precisa ser **RELEVANTE**. Por relevante entende-se que a meta deve ser verdadeira e significativa na sua vida, bem como capaz de produzir impactos reais. Ou seja, ela precisa estar alinhada com suas vontades pessoais e não com a vontade de outras pessoas. Caso contrário, seu cérebro não terá motivação de perseguir os resultados.

Por fim, sua meta deve levar em consideração a dimensão **TEMPORAL**, ou seja, deve ter um prazo bem definido. Lembre-se de que esse prazo deve levar em conta as possibilidades reais de execução.

Vamos ao exemplo: se seu desejo for **passar no concurso público**, você precisa definir sua meta:



- [**Específica**] Passar no concurso para...
- [**Mensurável**] Quanto tempo tenho para estudar levando em conta os conteúdos da prova?
- [**Atingível**] Terei tempo para estudar? Sou competente para passar no concurso e ter esse emprego?
- [**Relevante**] Esse é meu sonho? O que isso vai mudar na minha vida?
- [**Temporal**] Quando será o concurso? Quanto tempo posso estudar por dia?



Com a metodologia SMART você define metas objetivas e coloca seu cérebro para trabalhar de forma eficaz, focada e produtiva para seu benefício.





7 DICAS PRÁTICAS PARA CONSEGUIR TER MAIS CONCENTRAÇÃO

7 dicas práticas para conseguir ter mais concentração



Com metas definidas, é hora de avançar no processo de silenciar a mente para conseguir foco, atenção e concentração nas atividades diárias.

Vejas as 7 dicas que você pode seguir para não se dispersar durante suas atividades e ter uma **mente mais forte**:

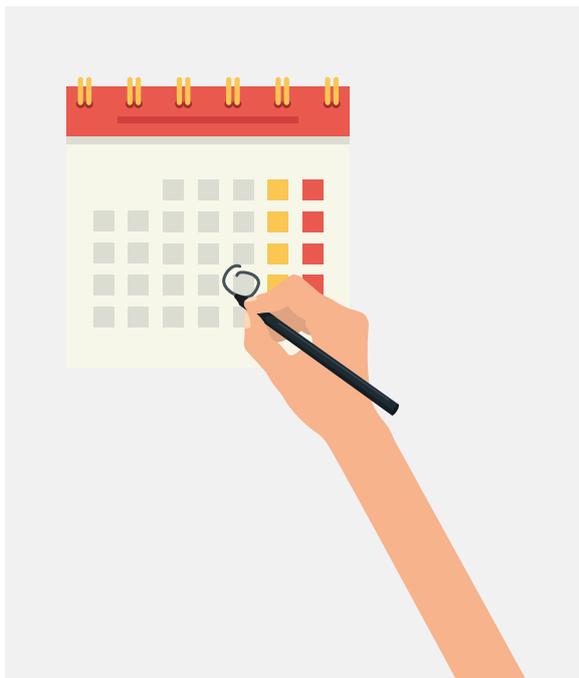
RESPIRAÇÃO

A respiração adequada é a chave da tranquilidade e harmonia mental. Grande parte das técnicas orientais de controle do corpo e da mente passa pela atenção à respiração. Portanto, quando estiver no seu escritório, na faculdade ou em casa estudando, lembre-se de respirar profundamente.

Faça algumas respirações conscientes antes de começar suas atividades, prepare seu corpo e sua mente para a tarefa. Se durante a atividade você se dispersar, volte à consciência para a respiração.

Essas técnicas ajudam a trazer a mente e a consciência para o momento presente, livrando-se de todo tipo de pensamentos invasivos, sejam eles relacionados ao passado ou ao futuro. Foco no presente!





PLANEJAMENTO E ROTINA

Para que o cérebro funcione com equilíbrio, é preciso ter um planejamento adequado e uma organização da rotina. O planejamento deve ser feito em longo, médio e curto prazo.

Por exemplo: passar no vestibular no final do ano, estudar duas horas por dia e, a cada dia, **planejar o conteúdo a ser estudado**. Isso é fundamental para você não protelar as tarefas.

Da mesma forma, estabeleça uma rotina. Tenha horários fixos para realizar suas atividades, assim, seu corpo e sua mente vão se habituar mais facilmente com cada tarefa.



DESCONEXÃO

As principais fontes de distração atualmente são os eletrônicos. Celulares, computadores e tablets roubam nosso foco quando precisamos concentrar.

Por isso, se possível, desligue todos esses aparelhos ou silencie as notificações. Resista a tentação de ler a mensagem que acabou de chegar no celular para não deixar sua mente vagar. Caso trabalhe no computador, feche as abas e janelas que não se relacionam com seu trabalho, como as redes sociais.





ESTÍMULO À MEMÓRIA

Não adianta passar horas estudando se você esquecer tudo depois. É importante dominar e praticar técnicas de memorização para conseguir alcançar seus objetivos.



Existe uma diferença entre decorar e memorizar. Por isso, é importante ficar atento ao conteúdo durante seu trabalho ou estudo, buscando interpretar as informações. Uma dica simples é escrever. Faça anotações, resumos e escreva sobre o que você está estudando. Dessa forma, você estimula seu cérebro a memorizar as informações.

Outra dica é procurar por um curso de memorização em que você aprenderá técnicas e formas bem eficientes para conseguir assimilar e guardar informações sem sobrecarregar sua mente.





REALIZAÇÃO DO QUE DÁ PRAZER

Dedique-se a fazer o que você gosta. Com prazer, tudo fica bem mais tranquilo e sua mente funciona bem melhor, uma vez que você se engaja de fato na realização da tarefa.

Caso tenha que fazer algo que não gosta tanto para alcançar um objetivo maior, tente ver o lado bom da situação e aprender ao máximo com cada passo do processo.

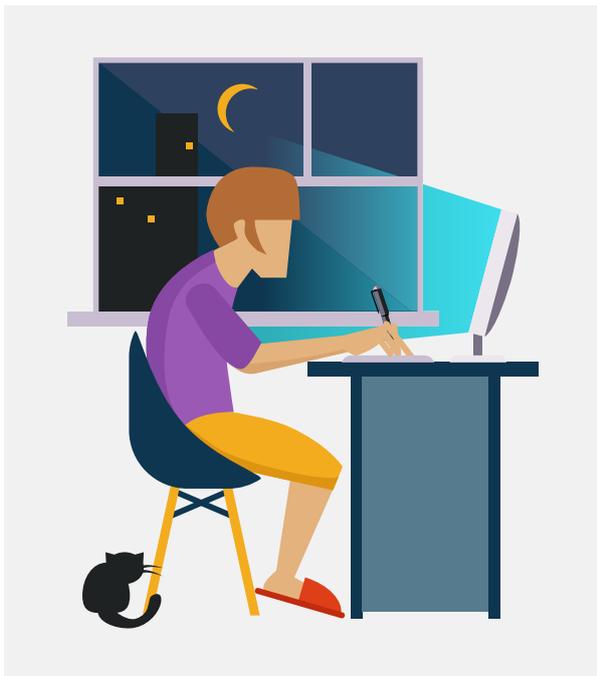
RELAXAMENTO

Nada de ficar horas e horas fazendo a mesma coisa, principalmente se a atividade exige muita concentração e memorização.

De tempos em tempos, relaxe e faça outra coisa para aliviar os processos mentais. O cérebro funciona melhor com a assimilação de informações fragmentadas, ou seja, não adianta passar cinco horas diretas com a cara nos livros.

Para cada hora de estudo reserve 10 minutos para descansar.





CUIDADO COM O CORPO

Mente sã pede um corpo sã. Cuide do seu corpo da melhor forma possível. Tenha boas noites de sono e mantenha uma alimentação equilibrada e saudável.

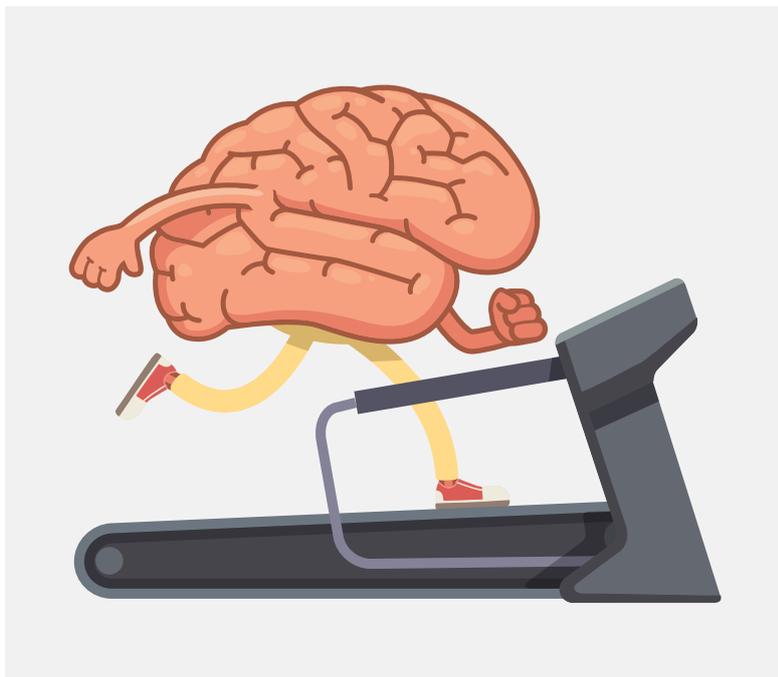
Não adianta nada **virar noites estudando!** Alimentos leves antes de realizar tarefas intelectuais, como estudar, ajudam bastante.

Faça também exercícios físicos e pratique esportes. É cientificamente comprovado que atividades físicas ajudam muito no funcionamento adequado do cérebro, o que inclui capacidade de ter foco e concentração.





TENHA CONFIANÇA NA SUA MEMÓRIA



Seguindo as dicas citadas você vai conseguir direcionar sua atenção para o que realmente importa e vai ativar áreas do seu cérebro relacionadas à memória, tão importante para quem quer ter sucesso pessoal e profissional na vida.

A nossa memória é formada a partir da absorção de todas as experiências que passamos ao longo da vida e das informações que entramos em contato. A memória é uma das características que nos tornam humanos. Memórias da infância, dos bons momentos, de cheiros e até de traumas ajudam a formar quem nós somos e **construir a personalidade**.



Tenha confiança na sua memória



A partir de um processo neural, o conhecimento é assimilado e guardado no nosso cérebro. Acontece que acessá-lo e ativá-lo é o grande problema que muita gente enfrenta. O maior exemplo disso é o famoso “branco” durante as provas.

A **memória boa e rápida** ajuda em todos os aspectos da sua vida. Você consegue manipular melhor o conhecimento, acessar informações na sua mente de forma rápida, constrói frases e falas com mais facilidade e fluidez. Ou seja, a boa memória é importantíssima para seu sucesso profissional e social, assim como para sua realização enquanto sujeito.

A boa notícia é que a melhor forma de **ativar a memória** é exercitando. Use e treine sua memória para ter uma mente saudável e eficiente. Estimule sua memória entrando em contato com conteúdos que sejam do seu interesse. Músicas, filmes, livros, estudos etc. Qualquer material é válido. Faça um esforço de memorização e depois se certifique de que se recorda da informação. Você poderá fazer isso nas atividades mais rotineiras.



Lembre-se que a boa memória é responsável por gerar mais inteligência, pensamento rápido, criativo e dinâmico, contribuindo para o aumento da sua segurança e confiança.





CONCLUSÃO



Silenciar a mente, manter o foco e ter boa memória não são conquistas fáceis, principalmente em uma sociedade que vive mergulhada em um fluxo de informações constantes. Mas as técnicas e atividades para alcançar essas habilidades não são nada difíceis. Pelo contrário, são bem simples!



Você pode começar planejando sua vida e definindo metas. Depois disso, transforme pequenos hábitos. Siga nossas dicas, como controle da respiração, organização da rotina, cuidado com o corpo e estímulo da memória, e você verá os resultados em breve.

Todas essas técnicas podem começar a ser praticadas ainda hoje! Comece sua transformação e logo você vai perceber como sua mente estará mais disciplinada, com foco, determinação, jovialidade e capacidade de processar e ativar as memórias. Com a mente a seu favor você consegue realizar suas tarefas com qualidade, ser produtivo e melhorar sua qualidade de vida.





RENATOALVES

Renato Alves é autor de 8 livros, pesquisador e professor dedicado à criação de estratégias que auxiliem os indivíduos a otimizarem seus processos de memorização e rendimento acadêmico. Trata-se do primeiro recordista brasileiro em técnicas mnemônicas, tendo recebido, por meio de homologação oficial, o título de Melhor Memória do Brasil pelo Guinness Book dos recordes nacionais.

