

CINCO ESTRATÉGIAS PARA LEMBRAR

É simples e funciona. A especialista Ana Alvarez mostra como prevenir alguns esquecimentos tão comuns no dia-a-dia.

Usar agenda: um modelo prático (que caixas na bolsa ou fique visível na mesa dependendo da necessidade de cada um), que a pessoa ache agradável de olhar e que seja visualmente organizado. Esse é o primeiro passo para não pular tarefas diárias nem deixar escapar nenhum compromisso.

Manter algumas rotinas: além de ter a agenda, é bom estabelecer um horário rotineiro para examiná-la com atenção. Quem acha que vai se esquecer disso pode recorrer a um alarme como o de palm tops, agendas eletrônicas ou pagers, que avisam a hora certa de cumprir seus compromissos.

Fazer associações: um expediente útil para quem costuma esquecer nomes e rostos é mentalizar a imagem da pessoa que acabou de conhecer e ao lado de outras que tem o mesmo nome. Fazer associações comuns ou nem tanto – desde que tenham algum sentido para que faz – também dá certo: com o nome Edmundo por exemplo: imagine o mundo girando e visualize o jogador de futebol Edmundo num cenário especial, junto com o xará, cujo nome você quer lembrar.

Fixar lugares: é uma boa ideia colocar os objetos de uso frequente, como chaves, óculos, canetas e isqueiros sempre nos mesmos locais.

Organizar: uma boa tática para encontrar tudo facilmente é usar critérios lógicos de organização. As roupas no armário, por exemplo, pode ser guardadas de acordo com a cor e modelo – assim, todas as calças pretas estarão juntas – ou cor e tipo – uma gaveta para lingerie, outra para camisetas de cor clara, outra para meias e assim por diante.

GINÁSTICA MENTAL

Treine sua capacidade de memorização

1

Organização

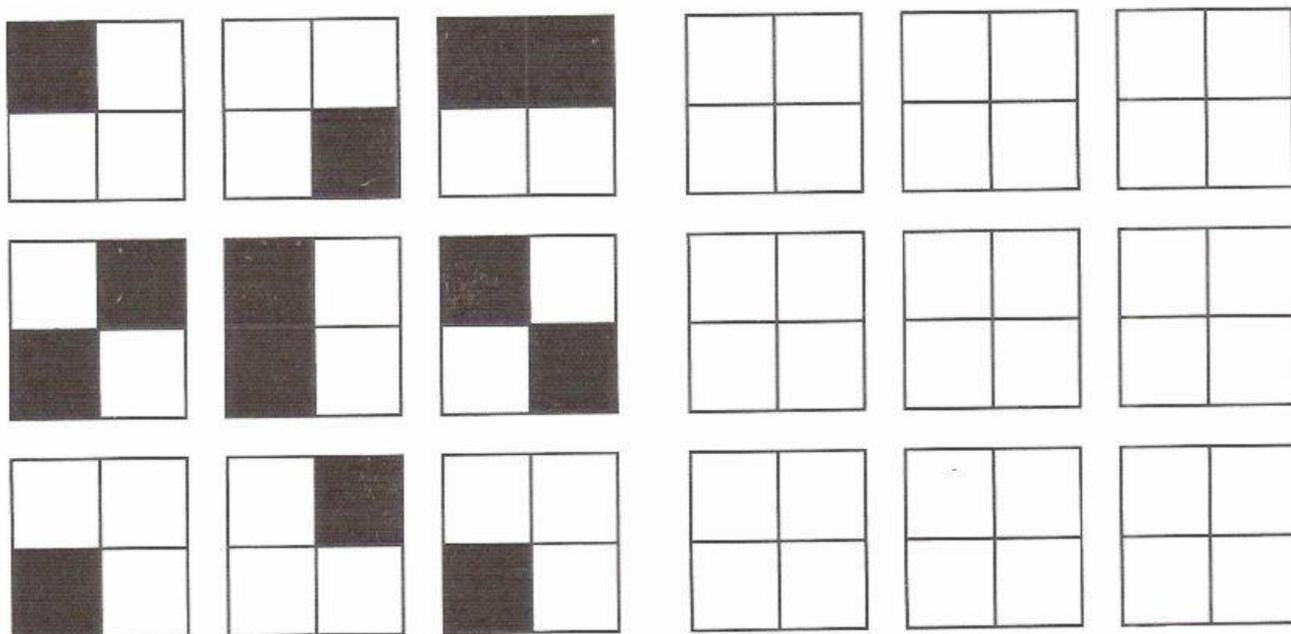
Estude esta lista de palavras durante 3 minutos:

- | | | | |
|---------------|----------|------------|--------------|
| ■ Abacate | ■ Astra | ■ Pêra | ■ Banana |
| ■ Corsa | ■ Amparo | ■ Campinas | ■ Fusca |
| ■ Calça | ■ Blusa | ■ Lenço | ■ Piracicaba |
| ■ Serra Negra | ■ Maçã | ■ Cinto | ■ Pálio |

Depois, escreva num papel todos os itens que lembrar durante 3 minutos.

2 Memória visual

Olhe para os quadros e memorize. Depois de alguns minutos de observação, esconda as figuras e tente reproduzi-las:



3 Atenção

Leia em voz alta os nomes das cores e não os das palavras:

VERMELHO AZUL AMARELO

ROSA PRETO LARANJA VERDE

MARROM ROXO CINZA AZUL

AMARELO BRANCO VERDE

LILÁS LARANJA VERMELHO ROSA

VERDE AMARELO PRETO