

FÓRMULA DA

APRENDIZAGEM ACELERADA

Como Aprender 3x Mais Rápido!



E passar no concurso público que você sonha!

FÁBIO MANFRIN

FÁBIO MANFRIN

**FÓRMULA DA
APRENDIZAGEM
ACELERADA**

Como Aprender 3x Mais Rápido!

1ª Edição

CURITIBA

2015

Copyright © 2015 Fábio Manfrin

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610 de 19/02/1998.

Nenhuma parte deste livro digital, sem autorização prévia por escrito do autor, poderá ser reproduzida ou transmitida, sejam quais forem os meios empregados: eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação ou quaisquer outros.

Histórico de edições:

1ª Edição: Janeiro/2015.

Fórmula da Aprendizagem Acelerada: como aprender 3x mais rápido!

Autor: Fábio Manfrin

Site: www.loucosporconcursos.com

E-mail: contato@loucosporconcursos.com

Manfrin, Fábio

Fórmula da Aprendizagem Acelerada: como aprender 3x mais rápido / Fábio Manfrin. – Curitiba, PR: Ed. do autor, 2015.

1. Educação. 2. Aprendizagem acelerada. 3. Cérebro. 4. Memorização. 5. Leitura dinâmica I. Título.

Biblioteca Nacional – ISBN: 978-85-918197-0-6

Seu livro é original?

Este livro só pode ser comercializado oficialmente por meio do site www.loucosporconcursos.com, ou de página a ele vinculada, utilizando como sistema de pagamento o **Hotmart** e o **Bcash**.

Se você comprou este livro por meio de outro site, você foi enganado e está diante de uma cópia **pirata, desatualizada e ilegal**. Não permita que seu dinheiro alimente o crime contra os direitos autorais e a pirataria.

Este livro é fruto de muita dedicação e estudos para ajudar as pessoas com informações úteis. Depois de tanto trabalho, descobrir que sua obra está sendo pirateada é extremamente frustrante e desestimulante para qualquer autor.

Denuncie a pessoa que vendeu ou forneceu uma cópia pirata deste livro enviando um email para:

contato@loucosporconcursos.com

Imediatamente tomaremos as providências legais e criminais. Obrigado.



SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

MINHA BREVE HISTÓRIA

CAPÍTULO 1
O FANTÁSTICO PODER DO SEU CÉREBRO

CAPÍTULO 2
FÓRMULA DA APRENDIZAGEM ACELERADA

CAPÍTULO 3
TÉCNICAS INCRÍVEIS PARA TURBINAR SUA MEMÓRIA

CAPÍTULO 4
AUMENTE EM ATÉ 400% A VELOCIDADE DA SUA LEITURA

CONSIDERAÇÕES FINAIS

REFERÊNCIAS



CAPÍTULO 3

TÉCNICAS INCRÍVEIS PARA TURBINAR SUA MEMÓRIA

Ao chegar até aqui, você já tem motivos suficientes para se sentir um estudante privilegiado. No primeiro capítulo, conheceu as mais recentes descobertas da neurociência e da psicologia cognitiva sobre os mecanismos de funcionamento do cérebro humano. Com esse verdadeiro manual de instruções você vai alcançar as suas metas em tempo nunca antes imaginado.

Além disso, você aprendeu a Fórmula da Aprendizagem Acelerada. Um guia definitivo, passo-a-passo, que congrega tudo que existe de mais avançado sobre o assunto. Elementos dessa fórmula são utilizados e comprovados pela experiência de milhares de alunos pelo mundo. Eles fazem parte do dia a dia das escolas daqueles países que se encontram nas primeiras posições dos rankings internacionais. Chegou a sua hora de estar entre os melhores.

Para turbinar ainda mais o seu estudo, vamos fazer uma viagem pelo mundo da mnemônica. Esse nome esquisito compreende um conjunto de técnicas de memorização deliberada que se baseiam na associação de algo novo com aquilo que já está armazenado no cérebro. Com o domínio das técnicas mnemônicas, você sentirá uma enorme facilidade para memorizar qualquer assunto. Antes de explicar cada uma delas, vamos entender um pouco melhor quais são os principais tipos de memória.

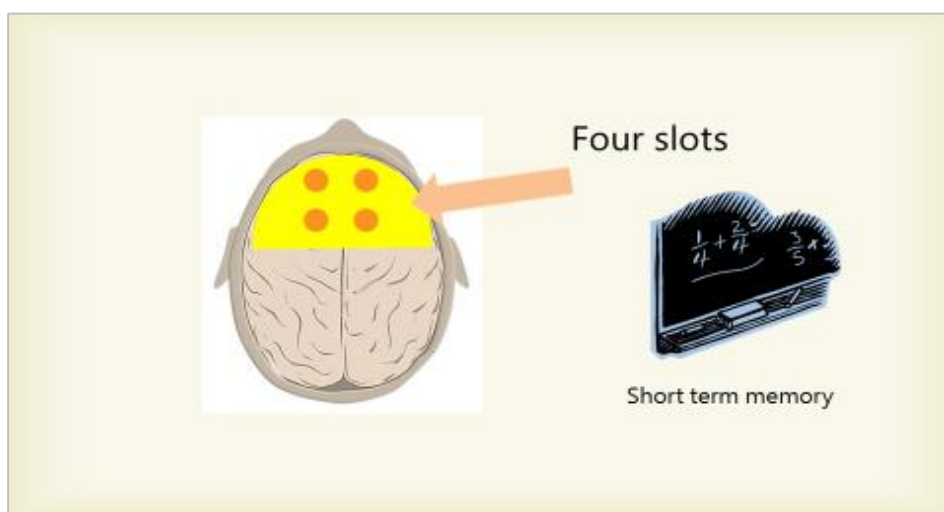
MEMÓRIA DE TRABALHO E MEMÓRIA DE LONGO PRAZO

Existem diversas categorias e formas de classificação dos tipos de memória. As duas principais são chamadas de memória de trabalho e memória de longo prazo. Elas possuem papéis específicos e são fundamentais para o armazenamento de informações no cérebro humano.

a) Memória de trabalho (curto prazo): é a parte da memória que trata do que você está imediata e conscientemente processando na sua mente. Está localizada no córtex pré-frontal e se relaciona com outras partes do cérebro, inclusive com a memória de longo prazo que está espalhada por diversas regiões do córtex.

Pesquisas recentes indicam que a memória de trabalho tem capacidade para armazenar até quatro pacotes de informação ao mesmo tempo. Para gravar alguma coisa na memória de curto prazo, você precisa repeti-la diversas vezes. Isso acontece, por exemplo, quando você fica repetindo mentalmente um número de telefone até achar uma caneta ou anotá-lo na agenda do celular. Você sabe que não tem muito tempo para fazer isso.

A memória de trabalho é como se fosse um quadro negro em que você anota algo para usar rapidamente e que logo depois é apagado. Ela pode ser comparada, também, com a memória RAM de um computador.

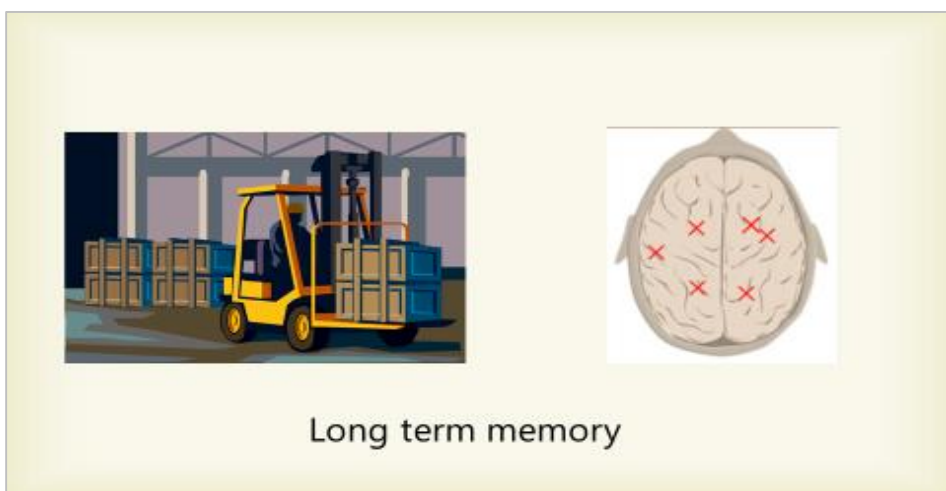


Memória de trabalho ou de curto prazo ("Learning how to learn" / coursera.org)

b) Memória de longo prazo: é a parte da memória onde ficam gravadas as informações por um longo período. Está espalhada por diversas regiões do córtex cerebral. Diferentes tipos de memórias de longo prazo são armazenados em diferentes regiões do cérebro.

Pode ser comparada a um grande armazém, no qual as caixas são classificadas e empilhadas para que posteriormente sejam recuperadas. Ou, então, ao disco rígido de um computador.

Se você pretende memorizar informações para passar em uma prova ou concurso, ou ainda, aprender uma nova língua ou habilidade, precisa compreender o processo de transferência das informações da memória de trabalho para a memória de longo prazo.



Memória de longo prazo (“Learning how to learn” / coursera.org)

COMO TRANSFERIR UMA INFORMAÇÃO DA MEMÓRIA DE TRABALHO PARA A MEMÓRIA DE LONGO PRAZO?

Pesquisas revelam que o melhor jeito de fazer isso é por meio do Sistema de Recuperação Espaçada, que já foi explicado em detalhes no capítulo anterior. Assim, você tem que tentar lembrar as informações (testar a si mesmo) diversas vezes em períodos cada vez mais longos (10 minutos, 2 dias, 7 dias, etc.). Esse é o melhor método para consolidar, de forma permanente, ou quase, as informações.



Calendário simulando o uso do SRE

Cada vez que tenta lembrar a informação, você está reforçando as conexões neurais responsáveis pela fixação dela. A capacidade de armazenamento da memória de longo prazo é de bilhões de itens, quase que infinita. Não se preocupe, você tem espaço suficiente para fazer a gravação necessária para cumprir a sua meta. A questão é dominar a técnica para fazer isso. E, depois de ler este livro, você estará apto a realizar essa transferência.

Gravar uma informação na memória de longo prazo não significa que ela será lembrada para o resto da sua vida. Mesmo depois de fazer essa transferência, o cérebro exige um pouco de revisão e prática, embora isso aconteça em espaços cada vez maiores e com uma intensidade cada vez menor.

A memória de longo prazo é importante porque é o espaço no qual você armazena conceitos e técnicas fundamentais que são frequentemente envolvidos em qualquer assunto que você esteja aprendendo. Quando você encontra algo novo, com frequência usa a memória de trabalho para compreender o sentido dessa informação.

Como você já sabe, o processo de transferência de um tipo de memória para o outro requer duas ideias básicas: recuperação (testar a si mesmo) e espaçamento (períodos cada vez maiores).

O QUE É MEMORIZAR?

Memorizar é o ato de gravar uma informação no cérebro, tendo a possibilidade de recuperá-la quando for necessário. Para memorizar por um longo prazo e interromper a curva do esquecimento, você viu que fazer o recall, testar a si mesmo e usar o sistema de recuperação espaçada são fundamentais.

Você já sabe, também, que as técnicas mnemônicas são um poderoso instrumento para auxiliar nesse processo. São essas técnicas que você vai aprender no decorrer deste capítulo.

Você vai entender por que temos uma facilidade maior para memorizar determinadas informações em detrimento de outras.

SISTEMA VINAFAE

As evidências científicas demonstram que o cérebro prefere memorizar imagens concretas; carregadas de emoção; que são compreendidas; que estão fora do padrão; que são interessantes e que possuem um sentido pessoal.

Com base nisso, elaborei um sistema infalível que vai te ajudar a memorizar qualquer coisa! Ele é simples e se fundamenta em dois conceitos centrais: **VISUALIZAÇÃO e ASSOCIAÇÃO.**

Visualizar significa imaginar mentalmente uma cena com todos os detalhes que existiriam em uma situação real. Associar, por sua vez, consiste em vincular duas ideias de uma forma específica, de modo que uma delas seja gancho para lembrar a outra (ex. Gato e Elefante). Nesse exemplo, você imaginaria um gato e um elefante interagindo com toda a riqueza de detalhes.

Mas, não é só isso! Essa interação precisa ser temperada com 4 elementos essenciais: **NITIDEZ + AÇÃO + FORA DO PADRÃO + EMOÇÃO.** Vamos entender por que cada um desses elementos é importante:

a) Nitidez: significa que a imagem deve ser visualizada como se você estivesse vivenciando uma cena real, com toda a riqueza de detalhes, tais como: local, tamanho, cor, movimento, som, etc.

Para memorizar, você precisa imaginar exatamente como a situação deve ser, envolvendo tantos sentidos quantos forem possíveis (visão, audição, olfato, paladar e tato).

b) Ação: nós temos uma tendência a memorizar mais facilmente imagens que estão em movimento, em detrimento daquelas que são estáticas. Você acha mais fácil lembrar de um gato pulando ou de um gato parado? Sem dúvida, a primeira opção.

c) Fora do padrão: o cérebro não gosta de coisas chatas e monótonas. Você precisa chamar a atenção dele para que aquela ideia seja memorizada. Para fazer com que a associação seja mais interessante, você pode usar humor, sexo, desproporção de tamanho, de som, cores extravagantes, coisas estranhas ou bizarrices, etc. Tenha em mente que imagens muito comuns são mais difíceis de memorizar.

d) Emoção: no primeiro capítulo, você aprendeu que o sistema límbico exerce um papel crucial para a memorização. Quando nos emocionamos com algum fato, temos uma tendência de lembrá-lo por mais tempo. É por isso que você lembra o que estava fazendo no dia da morte do Ayrton Senna ou no dia do atentado de 11 de setembro de 2001. Coloque emoção na sua cena.

Portanto, para lembrar de qualquer coisa, você deve lembrar do acrônimo **VINAFE** → **Visualize uma imagem nítida, em ação, fora do padrão e com emoção!** No exemplo acima, você poderia visualizar a imagem de um gato enorme e malvado cavalgando em cima de um elefante rosa no jardim da sua casa.

Escolher um local familiar, como o jardim da sua casa, o seu quarto ou caminho para o trabalho, por exemplo, potencializam as chances de memorização. Nunca imagine a cena no meio do nada. Sempre escolha um local específico. Em seguida, você vai ver que todas as técnicas de memorização, de uma forma ou de outra, derivam do mesmo princípio básico: VINAFE.

Agora, você vai aprender as principais técnicas de memorização com utilidade para os estudos.

TÉCNICA #1: LISTA DA BOLA

A técnica da lista da bola serve para memorizar uma **lista numérica de palavras**. Basta atribuir uma imagem semelhante ao formato de cada número e depois associar com a palavra que se pretende memorizar. Note que o número zero tem o formato de uma bola, o número 1 se parece com um lápis e assim por diante.

Número	Ícone	Palavra	Número	Ícone	Palavra
0	Bola	Espelho	6	Apito	Nuvem
1	Lápis	Avião	7	Vara de pescar	Gato
2	Pato	Camisa	8	Óculos	Pedra
3	Coração	Laranja	9	Pirulito	Feijão
4	Cadeira	Chocolate	10	Neymar	Torrada
5	Bicicleta	Piscina			

Você pode criar a sua própria lista da bola. Não siga em frente sem memorizar cada número com o respectivo ícone. É fácil por causa do formato. Depois, associe o ícone com a palavra que se pretende memorizar usando o VINAFE.

Ex. Para iniciar memorizando "espelho" na posição zero, você chuta a bola que bate e quebra o espelho do seu quarto. Em seguida, você pega um lápis gigante e desenha um avião, etc.

Faça o exercício com o restante da lista.

TÉCNICA #2: VÍNCULO

A técnica do vínculo é utilizada para memorizar uma **sequência ou pares de palavras**. Primeiro, vamos fazer um teste. Tente memorizar essas 20 palavras na ordem correta em 2 minutos. Comece pela primeira coluna, de cima para baixo, e depois passe para a segunda coluna.

1ª COLUNA	2ª COLUNA
Sapato	TV
Celular	Lâmpada
Relógio	Sino
Livro	Boné
Coelho	Ventilador
Tartaruga	Prego
Leão	Faca
Travesseiro	Chinelo
Geladeira	Sapo
Lanterna	Garrafa

Conseguiu? Parece difícil, não? Na verdade, se você usar a técnica do vínculo fica muito mais fácil. E como essa técnica funciona? Eu explico. Você deve criar uma história sempre vinculando o item anterior ao item seguinte com a utilização do VINAPE. Vamos começar.

Visualize-se andando em uma floresta perto da sua casa. Quando menos espera, encontra um sapato enorme cheio de celulares que brilham dentro. Você vira o sapato e os celulares caem em cima de um relógio colorido, quebrando o vidro. O ponteiro maior do relógio está apontando para um livro vermelho. Você abre o livro e tem um coelho desenhado dentro. Esse coelho cria vida e convida uma tartaruga para apostar corrida. De repente, aparece um leão faminto e come a tartaruga. Com a barriga cheia, ele resolve dormir sobre um travesseiro bem macio. Ele acorda dentro de uma geladeira. Está escuro lá dentro, então, ele liga uma lanterna para sair...

Pegou o espírito da coisa? Não se esqueça de escolher um local, de preferência familiar, que vai servir de base para a história. Quanto mais você praticar, mais fácil e rápido vai ficar a memorização. Lembre-se de utilizar todos os sentidos quando estiver aplicando o VINAPE. As associações que você mesmo cria são sempre melhores do que aquelas que eu apresento como sugestão.

Agora, imagine que você sabe todas as palavras da primeira coluna, mas precisa memorizar as palavras da segunda coluna que formam os respectivos pares. Ex. Sapato e TV, Celular e Lâmpada, etc. O exercício aqui é um pouco diferente. Você vai memorizar, usando o VINAPE, apenas um par por vez.

Imagine você na sala de casa atirando um sapato e quebrando a tela da TV. Depois visualize um celular pendurado no lugar da lâmpada da sala. Em seguida, olhe para o relógio e escute o sino tocando bem alto lá fora. E assim por diante...

Quando terminar, esconda a segunda coluna. Leia cada palavra da primeira coluna tentando lembrar qual é a palavra da segunda coluna que faz o respectivo par. É incrível como funciona!

LISTA DA BOLA + TÉCNICA DO VÍNCULO

Note na ilustração abaixo como essas duas técnicas podem ser combinadas para aumentar o poder de fogo da memorização.

LISTA DA BOLA	TÉCNICA DO VÍNCULO
Bola	Palavra A + Palavra B + Palavra C + Palavra D + Palavra E
Lápis	Palavra A + Palavra B + Palavra C + Palavra D + Palavra E
Pato	Palavra A + Palavra B + Palavra C + Palavra D + Palavra E
Coração	Palavra A + Palavra B + Palavra C + Palavra D + Palavra E
Cadeira	Palavra A + Palavra B + Palavra C + Palavra D + Palavra E
Bicicleta	Palavra A + Palavra B + Palavra C + Palavra D + Palavra E
Apito	Palavra A + Palavra B + Palavra C + Palavra D + Palavra E
Vara de pescar	Palavra A + Palavra B + Palavra C + Palavra D + Palavra E
Óculos	Palavra A + Palavra B + Palavra C + Palavra D + Palavra E
Pirulito	Palavra A + Palavra B + Palavra C + Palavra D + Palavra E

ADQUIRA A VERSÃO COMPLETA - HOJE MESMO -

**GOSTOU DO QUE LEU ATÉ AQUI? O MELHOR AINDA ESTÁ
POR VIR...**

Além das mais poderosas técnicas de memorização, você vai conhecer a Fórmula da Aprendizagem Acelerada, um sistema de 4 passos para você aprender, pelo menos, 3X mais rápido! Sem falar que vai aumentar a velocidade da sua leitura com as técnicas de leitura dinâmica...

Ao adquirir este livro você também receberá **#4 BÔNUS EXCLUSIVOS E GRATUITOS** (Tutorial do Anki com 6 videoaulas + Manual de Memorização do Anki + Mapa Mental + E-book Pare de Procrastinar) + **SUPER BÔNUS ESPECIAL** (acesso ao grupo fechado no facebook).

COMPRE AGORA!
Acesso Imediato



Você será redirecionado para a página do livro com mais informações sobre o material.