

SUPER CÉREBRO

SEGREDOS DA
mente

R\$ 12,90



140 DICAS PARA UMA MENTE
MAIS POTENTE

21 DESAFIOS
para estimular
seu raciocínio



Segredos da Mente - Supercérebro - Ano 1, nº 2 - 2015

Truques simples
para **TURBINAR**
seu cérebro todo dia!

- SAIBA COMO
AUMENTAR:**
- Concentração
 - Inteligência
 - Memória

MENTE GENIAL

Os segredos dos grandes gênios para você aprender melhor

Conquiste seus objetivos



Sabe aqueles planos que nunca são colocados em prática? Com a ajuda do seu cérebro, você pode realizá-los: basta mudar hábitos simples!

TEXTO E ENTREVISTAS KARINA ALONSO/COLABORADORA

Quando vai chegando o fim de ano, você começa a planejar suas metas para os próximos 12 meses. Muitas vezes pensa: “tudo bem, depois eu faço”, mas, quando vê, já é dezembro e nada foi colocado em prática. Adiar a execução de algo que deseja pode resultar em sentimentos negativos, como a ansiedade, que, segundo o terapeuta Marcelo Katayama, é um estado emocional gerado por uma situação de apreensão e alerta por algo que pode acontecer em curto prazo.

Mas, calma... Ainda dá tempo de realizá-las! Veja a seguir como riscar aqueles itens que estavam na sua lista de metas para 2015:

1. Motive-se!

Segundo o neurologista Armênio Alcântara, sintomas como falta de interesse, apatia, negligência com responsabilidades, irritabilidade e alterações do sono são comumente relacionados aos neurotransmissores motivacionais, como a serotonina, a dopamina e a noradrenalina. O excesso destes



Imagem: iStock.com/Getty Images

sintomas e hormônios pode prejudicar a qualidade de vida pessoal e social. Para manter-se motivado, o neurologista indica a prática de atividade física, que libera endorfina, e manter uma rotina, além de sono e dieta equilibrados. Essas atividades auxiliam e muito para a saúde do seu cérebro.

2. Defina uma meta.

“Quando abordamos a busca de um objetivo, geralmente associamos com a procura por um propósito na vida. E isto depende de qual contexto aquela pessoa vive e a sua situação de vida”, explica o psicólogo clínico Eduardo Souza. Para facilitar a escolha de um propósito, o especialista cita algumas questões que podem ser respondidas: “Quem sou eu? O que eu faço? Para quem eu faço? O que essas pessoas querem ou precisam? Qual mudança é provocada por minhas ações ou pelo outro?”.

3. Deixe a procrastinação de lado!

De acordo com Camélia Santina Murgo, doutora em psicologia, o ato de procrastinar significa adiar tarefas e pode estar relacionado com fontes de estresse pessoal e desconforto emocional. Apesar de ser um comportamento comum, em excesso pode resultar em prejuízos, como perder prazos e oportunidades. Portanto, levante dessa cadeira e corra atrás de seus objetivos!

4. Seja persistente.

De extrema importância para a realização de um objetivo, Marcelo Katayama explica que “quanto mais audacioso for o objetivo, maior será a energia empenhada para concretizá-lo e maior será a recompensa”. A persistência é a manutenção dessa energia alta, mesmo diante de obstáculos ou de resultados negativos. Segundo o terapeuta, assim como qualquer outra característica, o empenho pode ser desenvolvido, desde que tenha claro qual é o propósito. Portanto, não desanime se as coisas não saírem como planejado. Com uma certa dose de teimosia, você pode conquistar seu objetivo.



Imagem: iStock.com/Getty Images

“Quanto mais audacioso for o objetivo, maior será a energia empenhada para concretizá-lo e maior será a recompensa.”

Marcelo Katayama, terapeuta

5. Pense positivo.

Procurar o lado positivo das situações adversas pode ser um desafio, mas faz a diferença. “O pensamento influencia em suas emoções, sentimentos e comportamento. Quando exercemos pensamentos positivos e que elevam nossa autoestima, geralmente temos uma visão positiva de nós mesmos”, explica Eduardo Souza. Portanto, acredite que as coisas darão certo e procure a solução para as adversidades.

6. Foque em uma tarefa de cada vez.

Segundo Marcelo Katayama, “quanto mais ousado e complexo for o objetivo, maior fica a sensação de que será muito difícil de alcançá-lo”. Para facilitar as conquistas de suas metas, foque em uma de cada vez, dividindo em partes menores.

7. Crie uma rotina.

Apesar de ser entendida como algo desagradável, o terapeuta Marcelo Katayama explica que a rotina pode contribuir para o alcance de suas metas. Isso porque ela nada mais é do que uma forma organizada de manter alguns hábitos e muitas vezes os objetivos dependem de um trabalho constante e com evolução gradual.

8. Organize-se!

Segundo Eduardo Souza, com a organização, é possível criar metas mais realistas para a vida e ter mais segurança para alcançá-las. Para tanto, o psicólogo explica que é importante a observação dos próprios atos, organização de seus pensamentos e das prioridades para tarefas do cotidiano, além de contar com uma lista de afazeres para manter o foco.

MAIS DICAS

Para conquistar o que deseja!

9. Use a tecnologia a seu favor: para que gastar tempo em uma fila de banco, por exemplo, se você pode consultar o saldo e fazer transferências entre contas pelo celular? Os avanços tecnológicos

podem ser utilizados para economizar tempo e otimizar a sua rotina. Porém, é preciso tomar cuidado, já que o excesso de informações pode tirar o foco de suas atividades.

10. Imponha limites: à medida que você evolui em sua carreira, a lista de tarefas a serem cumpridas fica cada vez maior. O terapeuta Marcelo Katayama aponta, porém, que é importante avaliar quais tarefas estão alinhadas com seus objetivos, definir prioridades e recusar as atividades que não acrescentam à sua meta.

11. Todo mundo erra, você também: aceitar seus erros e encará-los como forma de evoluir é um dos passos para a conquista de suas metas. Ao aceitá-los, você estará aberto para soluções e ficará mais inteligente em relação aos obstáculos que poderão aparecer.

12. Mude: mudar e se adequar à realidade em que vive é outro fator importante. Se algo não deu certo, repense e observe a situação de forma racional, avalie os pontos positivos e negativos e altere o que for necessário.

13. Estabeleça prioridades: depois de descobrir o que pretende alcançar, faça uma lista, ordenando o que pretende conquistar primeiro. Assim, fica mais fácil enxergar e identificar o que precisa ser feito antes.

14. Comece com pequenos passos: por mais que você queira, dificilmente conseguirá conquistar o objetivo da noite para o dia. Divida seus planos em pequenas ações para realizá-las aos poucos. Se você planeja começar uma faculdade, por exemplo, comece reunindo informações sobre o curso com que mais se identifica.

15. Não almeje a felicidade o tempo todo: por incrível que pareça, pessoas que sempre ambicionam a felicidade podem ser acometidas por emoções e experiências negativas, como ansiedade. É importante ser feliz, mas você pode se permitir ter alguns dias tristes por algo que não foi conquistado; só não deixe que essa sensação faça parte de sua rotina.

16. Comemore cada realização: pense que cada conquista requer no mínimo um pouco de sua dedicação. Portanto, nada mais justo comemorar cada uma.

AFINAL, O QUE SÃO HÁBITOS?

Você já se perguntou se desligou o fogão antes de sair de casa ou se ligou o alarme do carro? Essas ações do dia a dia, que viram automáticas, podem ser chamadas de hábitos. Elas são colocadas em prática repetidamente e, quando você menos espera, não precisa mais raciocinar para executá-las. Porém, é preciso tomar cuidado. Situações como as citadas no começo do texto podem não só interferir diretamente na sua rotina, mas também resultar em hábitos indesejados, como perder a noção da quantidade de comida que está ingerindo e engordar.

CONSULTORIAS Armênio Alcântara, neurologista e professor na Universidade do Oeste Paulista (Unoeste), em Presidente Prudente (SP); Camélia Santina Murgó, doutora em psicologia e professora na Universidade do Oeste Paulista (Unoeste), em Presidente Prudente (SP); Eduardo Souza, psicólogo clínico e acompanhante terapêutico; Marcelo Katayama, médico cirurgião, terapeuta e instrutor de treinamentos no Núcleo Ser, em São Paulo (SP).