



## ***Curso de Leitura Dinâmica***

### **Recomendações**

Nosso objetivo principal é convertê-lo num leitor eficiente, por isso, o curso dá ênfase especial à prática. Assim sendo, além das práticas em sala de aula, é fundamental o treinamento em casa. Recomendamos um mínimo de uma hora de prática fora da sala de aula. Evite concentrar a prática num único dia. Treine todos os dias; o resultado será mais satisfatório.

Não faça nenhum julgamento precipitado sobre o curso. No começo os exercícios são simples e parecerão até brincadeira, mas não são. No começo você encontrará questões que não explicam por si mesmas, aparecerão mais à frente suas razões e a forma como se encaixam num todo coerente.

As técnicas do treinamento se destinam a melhorar a sua habilidade na leitura, na memorização e no estudo. Para que os esforços tenham resultados positivos, você deverá, com o tempo, substituir seus velhos hábitos de leitura pelo sistema que o curso objetiva: torná-lo um leitor eficiente.

### **Mecanismos de Leitura**

A leitura é um processo de decodificação de símbolos gráficos. Para ler você emprega duas fases: primeiro, a parte mecânica ou visual (uso dos olhos). A segunda fase, chamamos de intelectual.

Na primeira fase, as milhões de células receptoras que compõem a retina identificam as palavras impressas. Na segunda fase, intelectual, as mensagens captadas no estímulo visual, são transmitidas em forma de impulsos elétricos ao cérebro para a sua identificação.

Como podemos observar, os olhos são meros transmissores dos símbolos gráficos. A rigor, é com o cérebro que lemos.

O domínio da mecânica OLHO-MENTE faz do aluno um leitor eficiente.

## Leitura Por Unidade de Pensamento

Existem pessoas que pensam que lendo rápido compreenderão menos. Nada mais errado do que essa afirmativa. É o contrário. A leitura rápida exige maior concentração consequentemente, aumenta a compreensão. Isso acontece porque temos dois tipos de memória:

1. STM ( Short Term Memory)
2. LTM ( Long Term Memory)

A **STM** ( memória a curto prazo) é ativada quando, por exemplo, procurando um número no catálogo, ao encontrá-lo, o memorizamos, fazemos a ligação e esquecemos imediatamente.

A **LTM** ( memória a longo prazo) é acionada quando lemos um romance, por exemplo. Nossa mente "despreza" as palavras ( a forma) e "guarda" o enredo ou argumento( o fundo)

Quando lemos devagar, enviamos à mente uma mensagem fragmentada, ativamos a memória de curto prazo, por isso esquecemos.

**Se lermos por unidades de pensamentos( leitura rápida), obrigamos o cérebro a elaborar imagens mentais que, ativando a memória a longo prazo, guardará a informação.**

Outros pensam que o domínio das técnicas de leitura dinâmica fará deles leitores rapidíssimos, e que não sabem saborear o que lêem. Isto também não obedece à verdade. A técnica de leitura veloz é uma ferramenta para ser usada quando o leitor que a domina, possa ou queira fazê-lo. Existem temas científicos ou muito técnicos, de difícil compreensão. Neste caso, não se utiliza as técnicas da leitura rápida. Você pode ter um carro muito potente e veloz, mas terá que dirigir-lo devagar numa rua muito movimentada.

Existe leitura como a dos jornais, revistas ou livros, os quais nosso nível intelectual está perfeitamente preparado para assimilação rápida. Utilizamos neste caso, a leitura dinâmica.

Sabemos que as técnicas de leitura dinâmica, proporcionando maior velocidade, concentração e compreensão na leitura ,serão de inestimável ajuda.

### **Movimentos Oculares Enquanto Lemos**

Emile Javal, oftamologista francês, descobriu que os olhos se movimentam no percurso de uma linha escrita, não fazem de maneira contínua e uniforme, fazemos pausa e pulos irregulares enquanto lemos. A percepção ocular é transmitida ao cérebro durante as pausas ( parada ocular ).

### **Mecânica Da Leitura**

Ponto de Fixação - Lugar onde a vista se detém para ler.

Parada Ocular - Tempo gasto durante a fixação.

Salto de Olho - Movimento feito entre um e outro ponto de fixação.

## **A LEITURA SOMENTE OCORRE DURANTE AS PARADAS DO GLOBO OCULAR**

Nas línguas latinas e ocidentais a leitura se processa da esquerda para a direita, ao chegar ao final da linha, voltamos a vista ao início da seguinte e assim sucessivamente. Esse processo chama-se MOVIMENTO DE RETORNO.

Os leitores lentos e ineficientes praticam o MOVIMENTO DE RETROCESSO ( retrocedem várias vezes à mesma linha que tenham lido.)

Um leitor eficiente lê cerca de 500 a 800 palavras por minuto (PLM).

Um mau leitor lê apenas 150 a 200 palavras por minuto(PLM).

O excesso de atividade ocular do leitor sibálico provoca o cansaço dos músculos ciliares e a longo prazo, desprazer pela leitura, tornando esta atividade cansativa e tediosa.

O leitor dinâmico esforça para:

1. **Reduzir** os pontos de fixação
2. **Diminuir** os saltos de olho
3. **Reduzir** o tempo da parada ocular
4. **Acelerar** os movimentos de retorno
5. **Eliminar** os movimentos de retrocesso

## **NÃO ESPERE MILAGRES**

Faça um esforço contínuo para vencer os erros e vícios de leitura. O êxito na empreitada será diretamente proporcional ao treinamento e prática constante dos exercícios propostos. A leitura veloz é um instrumento que nos possibilita um acesso mais fácil ao conhecimento humano que se encontra impresso nos livros quase tudo ao nosso redor se fundamenta na palavra escrita. Dependerá somente de nós aproveitarmos todas as grandes conquistas do pensamento, trabalhando com a séria intenção de chegar a ser um leitor eficiente.

## **Rejeição Psicológica ao Novo**

Quando levamos muito tempo realizando uma atividade, de uma certa forma, resulta difícil vencer a rotina estabelecida. Alertamos ao leitor para vencer esse mecanismo de rejeição.

Queremos deixar claro que as técnicas de leitura dinâmica são uma ferramenta que você utilizará para enfrentar mais eficientemente as suas necessidades de informação a partir da palavra impressa.

## Leitura Espacial

Vamos agora à prática dos específicos. Realize-os com a firme convicção de que o resultado será diretamente proporcional ao seu esforço e dedicação.

Passar da leitura síbálica para a leitura espacial significa, na prática, usar um ponto de fixação para cada palavra em lugar de fazer uma fixação para cada sílaba.

O problema surge com a pergunta em que parte da palavra impressa deve-se fixar os olhos?

A resposta é : Acima e no Meio das Palavras

\*  
Caminhada

\*  
Escritório

\*  
Dedicação

Um estudioso francês, de nome Laclair, foi quem descobriu, em 1843, que as letras de origem fenícia, como as do nosso alfabeto, são identificáveis apenas pela sua parte superior.

Veja o exemplo:



Imaginemos essa palavra dividida no plano da linha contínua, podemos reconhecer a palavra através de uma de suas partes.

Você pode ler unicamente com a metade superior das letras (em azul, por exemplo no caso acima) o que não acontece quando visualizamos apenas a metade inferior.

Baseado neste conhecimento você não precisará ir "capengando com os olhos" através do contorno de todas as letras, basrar-lhe- à visualizar somente a

parte superior das palavras, provocando uma enorme economia de tempo, energia e, em consequência, sensível aumento na velocidade de leitura.

Faça o exercício de leitura espacial lendo em sentido vertical, olhando sempre para o ponto de fixação ( asterisco) e **NUNCA EXCLUSIVAMENTE A PARTE MECÂNICA** da leitura. Isto significa que se você não conseguir ler alguma palavra com apenas um ponto de fixação, não insista, passe para a palavra seguinte. **Em hipótese alguma leia de forma síbálica.**

### ***Percepção Rápida***

Defini-se como pausa ocular, o tempo gasto cada parada ou fixação, feita pelos olhos, enquanto lemos (1/5 de segundo, aproximadamente).

O objetivo da percepção rápida é reduzir o intervalo de tempo que os olhos levam para perceber a mensagem escrita e enviá-la ao cérebro.

É compreensível que, no começo do treinamento, você não consiga ler mais do que algumas poucas palavras. Com o treinamento, você conseguirá ler toda uma página de exercícios, na velocidade proposta.

Estes exercícios deverão ser praticados um mínimo de dez minutos por dia. Depois de alguns dias, os olhos estarão condicionados a captar a informação contida em cada ponto de fixação, em menor tempo do que ao início do treinamento.

### ***Aceleração do Salto de olho***

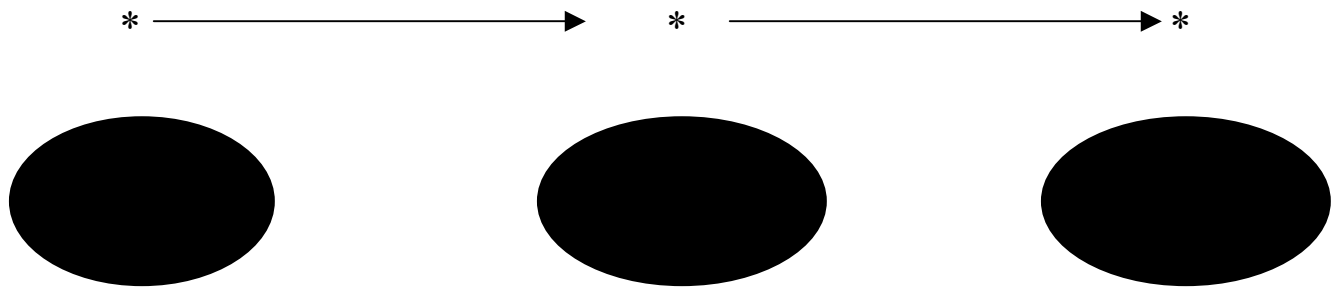
Definimos, anteriormente, a leitura como um processo que se verifica aos saltos, e denominamos SALTO DE OLHO o movimento que os realizam para ir de um ponto de fixação a outro. Esse movimento é facilmente reconhecido observando os olhos de uma pessoa que esteja lendo.

Podemos melhorar o nosso salto de olho através de uma exercitação conveniente. Assim, é possível torná-lo mais rápido de tal maneira que a visão realize este movimento num intervalo de tempo bastante reduzido em relação ao habitual.

O primeiro exercício para atingir este objetivo consta de figuras, a cuja finalidade consiste em treinar os músculos do globo ocular.

Observe que se nós quisermos aumentar a velocidade do salto, devemos inicialmente adaptar os músculos do globo ocular a esse tipo de trabalho, ao qual não estamos acostumados.

Realize este exercício com salto de olho horizontal, da esquerda para direita, como indicam as setas no desenho abaixo, de ponto de fixação a ponto de fixação.



Este movimento deverá ser gradativamente aumentado, a fim de que se produza devido efeitos.

Esta movimentação poderá ocasionar-lhe alguns distúrbios transitórios, que desaparecem após algum tempo, depois de suspensão prática. Pode ocorrer um ligeiro embaçamento na visão, produção de lágrimas ou uma pequena tonteira, devido a falta de agilidade, proveniente de uma inatividade parcial dos músculos. Caso ocorram, não se preocupe. Não são prejudiciais, desaparecem após um breve intervalo de descanso.

## ***VISÃO PERIFÉRICA NA LEITURA***

A visão periférica envia ao cérebro uma imagem deficiente. Contudo, mesmo assim, nós a utilizamos na vida diária reconhecendo tudo aquilo que está em nossa volta. Por exemplo, se estivermos dirigindo um automóvel, reconhecemos tudo o que passa, sem olhar para os lados. Apesar de estarmos habituados a reconhecer coisas através da visão periférica, não a utilizamos na leitura. Reconhecemos apenas letras que se formam no nosso campo visual central. Nosso objetivo é introduzir a visão periférica na leitura, a fim de que possamos ler várias palavras

com uma única fixação. Isto é possível se nós aprendermos a reconhecer as palavras pelas suas formas em conjunto.

Agora você está em condições de compreender os fundamentos científicos que sintetizam a leitura veloz, que são:

**A)** Rapidez na captação de imagens, através do aproveitamento integral da capacidade da visão em perceber imagens, na ordem de milésimos de segundo.

**B)** Adequação dos movimentos oculares para que efetuem saltos com extrema rapidez.

**C)** Reconhecimento das palavras pela visão periférica, através do aproveitamento da visão perimacular.

Estes elementos lhe permitirão ler de forma mais rápida com maior compreensão; uma vez que estará recebendo unidades de pensamento.

## ***VOCALIZAÇÃO E SUBVOCALIZAÇÃO***

A vocalização e sua sequela, a subvocalização, é um hábito negativo do leitor quando ele torna a pronunciar o que lê, o que infelizmente é uma prática generalizada. Se origina no ensino tradicional que cria no estudante um reflexo condicionado entre os movimentos oculares que visualiza os símbolos gráficos e a "necessidade" de pronunciar palavras.

Com a louvável intenção de que o aluno aprenda a pronunciar corretamente os vocábulos, os mestres ensinam as crianças a ler em voz alta. Posteriormente o aluno evita produzir sons enquanto lê, mas continua vocalizando ou subvocalizando, estabelecendo-se um empecilho muito grande na aquisição de adequadas formas de leitura.

O problema criado por esta prática, fundamentalmente, baixa velocidade, como consequência da necessidade de adequar a leitura à velocidade da fala, e o

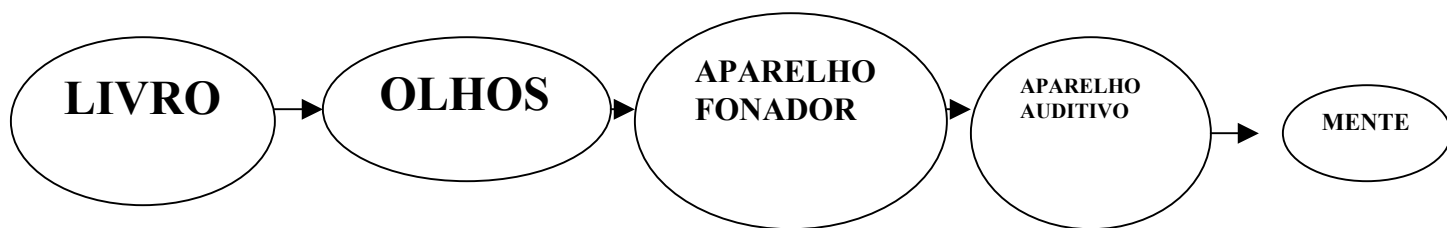


desperdício de energia pelo uso do aparelho fonador ( lábios, língua, cordas vocais) numa atividade em que se faz absolutamente dispensável.

**O LEITOR DINÂMICO ESTABELECE O CIRCUITO:**



**O LEITOR SILÁBICO ESTABELECE O CIRCUITO:**



Esta é, sem dúvida, uma das razões pelas quais milhões de pessoas não gostam de ler. Para essas pessoas a leitura e o estudo são atividades tediosas e cansativas. Não gostam de ler porque simplesmente não sabem fazê-lo e, o que é pior: não sabem que não sabem, acreditam que o conhecimento do alfabeto e suas combinações é tudo quando se precisa para estar habilitado para a prática de qualquer tipo de leitura. Isso não corresponde a verdade! A competência na leitura está muitos graus acima da simples alfabetização funcional (conhecimento do alfabeto). Para escalá-lo, se necessário vencer este novo desafio: a repetição na leitura através da vocalização e subvocalização.

***TIPOS DE LEITORES***

1. Mecânico : move os lábios, língua ou cordas vocais enquanto lê (vocaliza é um leitor ineficiente)

2. Auditivo : "pronuncia" na imaginação as palavras ( Subvocaliza também, é um leitor ineficiente)

3. Dinâmico : vê os símbolos gráficos e evoca no cérebro a idéia correspondente (é um leitor veloz e eficiente)

Considerando sua intenção de torna-se um leitor dinâmico se faz necessário num primeiro momento, identificar o problema para em seguida estabelecer a forma de acabar com ele. Existem três formas de vocalização.

1- Para saber se a repetição é labial, encoste suavemente os dedos indicador e médio nos lábios enquanto lê. Notará imediatamente pela movimentação dos lábios se esse é seu problema.

2- Para identificar se a repetição é lingual, encoste a língua no céu da boca. Se durante a leitura, sentir uma peremptória necessidade de abaixá-la, este é o seu problema.

3 - A repetição laringítica pode ser detectada colocando os dedos levemente no pomo de adão no momento de ler. Se esse é seu problema, sentirá uma ligeira vibração, como consequência da passagem do ar pelas cordas vocais.

A solução para vocalização é a prática de leitura rápida. Trate de ler tão rapidamente que não haja tempo para mover os lábios. Mesmo que não entenda, corra os olhos o mais depressa que conseguir. Insista na leitura por unidade de pensamento. Comece com uma leitura fácil e com a qual você esteja familiarizado. Estabeleça um programa de treinamento dos exercícios de leitura dinâmica e ajuste-se ao seu dia-a-dia, não volte ao seu antigo hábito de deslizar vagarosamente os olhos por entre as palavras.

É claro que o problema da vocalização e subvocalização decorre por interferência, primeiro do aparelho fonador e depois do auditivo. O estudante das

técnicas de leitura dinâmica deve eliminar essa interferência, proporcionando outra tarefa aos indesejáveis penétras.

## ***VELOCIDADE E COMPREENSÃO***

A Leitura Dinâmica é uma técnica, segundo a qual as palavras escritas são apreendidas através da visão, que as transmite diretamente ao cérebro sem "ouvi-las"(discurso interno ou subvocalização)

**"Compreender é entender o que se lê"**

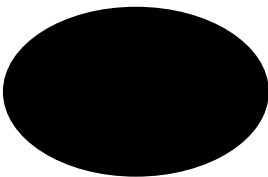
## Exercícios

### Exercício 1

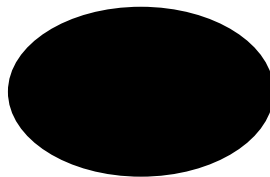
-Aceleração do Salto de Olho

-Tempo: Ritmo crescente

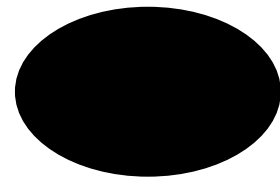
\*



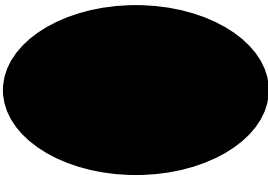
\*



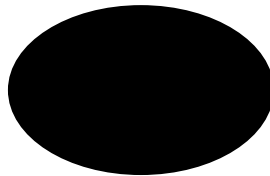
\*



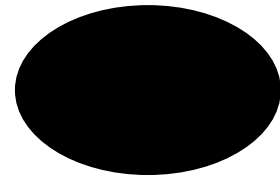
\*



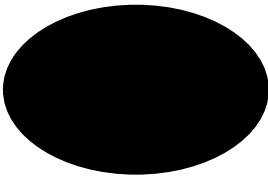
\*



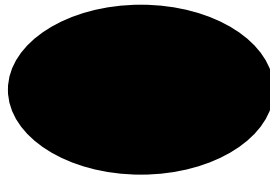
\*



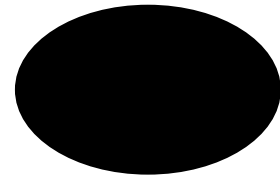
\*



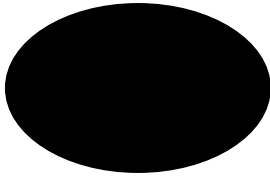
\*



\*

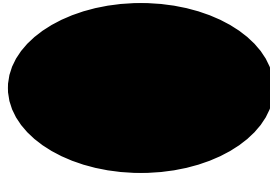


\*

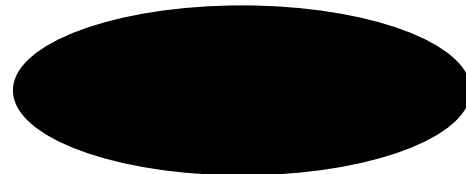
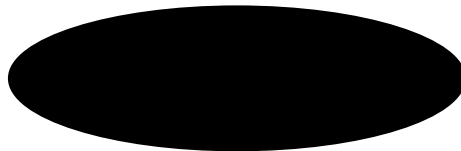
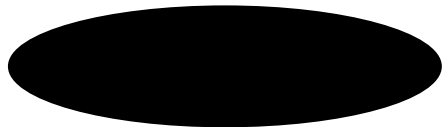
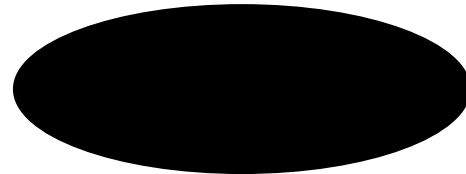
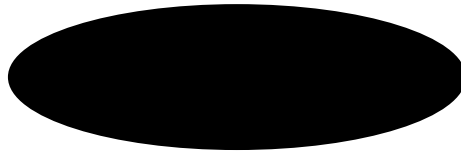
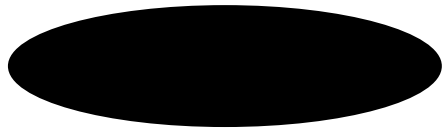
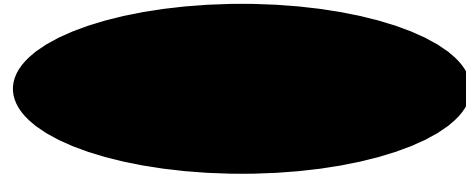
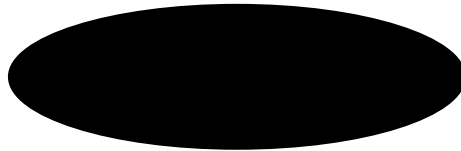
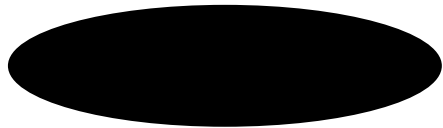
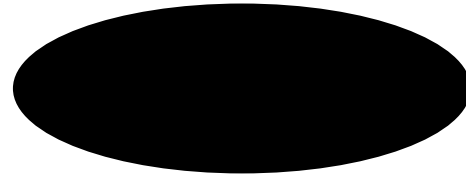
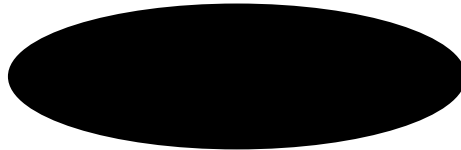
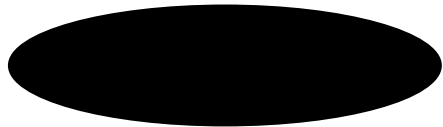
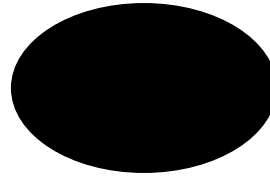


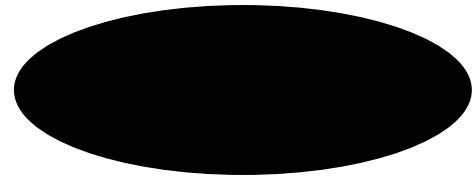
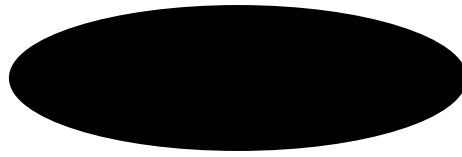
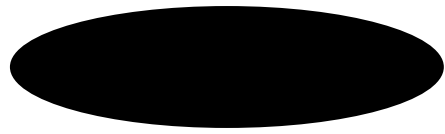
Exercício 2

\*



\*





### Exercício 3

Aceleração do Salto de olho

-Salto de olho Horizontal

-Tempo: Ritmo Crescente

\*

cantam bonito

\*

deve entregar

\*

ratos brancos

\*

osso quebrado

\*

rosas murchas

\*

casas bonitas

\*

leitura veloz

\*

\*

texto diário

\*

longa viagem

\*

amor materno

\*

entre irmãos

\*

nome próprio

\*

pode repetir

\*

papel branco

\*

\*

cabelo grande

\*

foi prometido

\*

cabelo branco

\*

planos gerais

\*

resultado bom

\*

descreve fato

\*

tentam cantar

\*

móvel francês

\*

pulo especial

salto mortal

\*

preço barato

melhor comida

\*

está afastado

## Exercício 4

### Leitura Espacial

-Salto de Olho Vertical

-Sem tempo marcado

\*  
XXXXXXX

\*  
XXXXXXX

\*  
XXXXXXX

\*  
XXXXXXX

\*  
XXXXXXX

\*  
XXXXXXX

\*  
XXXXXXX

\*  
XXXXXXX

\*  
XXXXXXX

\*  
XXXXXXX

\*  
XXXXXXX

\*  
XXXXXXX

\*  
XXXXXXX

\*  
XXXXXXX

\*  
XXXXXXX

\*  
XXXXXXX

\*  
XXXXXXX

\*  
XXXXXXX

\*  
XXXXXXX

\*  
XXXXXXX

\*  
XXXXXXX

\*  
XXXXXXX

\*  
XXXXXXX

\*  
XXXXXXX

\*  
XXXXXXX

\*  
XXXXXXX

\*  
XXXXXXX

\*  
XXXXXXX

\*  
XXXXXXX

\*  
XXXXXXX

\*  
XXXXXXX

\*  
XXXXXXX

## **Exercícios de Eliminação**

### **Vocalização**

Leia as palavras do exercício n°5, falando em voz alta, utilizando as seguintes palavras chave:

**1ª Coluna - Dino**

**2ª Coluna - Bola**

**3ª Coluna - Moto**

**4ª Coluna - Pito**

### **Subvocalização**

Leia as palavras do exercício n°5, contando mentalmente:

**de 10 a 1**

**de 20 a 1**



**de 50 a 1**  
**de 100 a 1**  
**de 150 a 1**  
**de 200 a 1**

## **Exercício 5**

### **Leitura Espacial** **- Salto de Olho Vertical** **- Sem Tempo Marcado**

metal	setor	ranço	nasce
atriz	capaz	peste	pança
corpo	polvo	tripa	nível
dupla	foice	raspa	curso
manco	largo	feira	morre
conde	calma	magro	bonde
carta	forte	miura	sorte
autor	samba	santo	amora
volta	garfo	saber	caspa
Goiás	caldo	gesto	roupa
mitra	malta	mouco	gemer

rosto	bater	massa	gasto
perda	moita	casta	velho
gasto	lança	muito	cinto

## Exercício 6

### " Idéias Diretrizes "

*	*	*
São muitos	os estudantes	que não aprendem
*	*	*
pela simples	razão	de ignorar
*	*	*
o que	devem aprender.	Cada um
*	*	*
dos conjuntos	de conhecimentos	que constituem
*	*	*
as matérias	de uma carreira ,	ou a bagagem conceitual
*	*	*
de uma profissão,	divide-se	e sub-divide-se

*	*	*
em sistemas	de dados	e relações
*	*	*
que formam capítulos,	sub-capítulos	e parágrafos
*	*	*
nos livros	que os expõe .	A cada um
*	*	*
desses setores	correspondente	uma ou diversas
*	*	*
idéias diretrizes,	que às vezes	figuram nos parágrafos
*	*	*
da página,	ou como título	do parágrafo,
*	*	*
mas em muitos	livros de textos	-pouco didáticos
*	*	*
não se encontram	suficientemente	formulados.

*	*	*
Neste caso,	como na de uma	explicação verbal
*	*	*
anteriormente	reproduzida	é essencial
*	*	*
que o estudante	se preocupe	em descobrir
*	*	*
qual é essa	idéia diretriz	-fio condutor
*	*	*
do pensamento	do professor	ou expositor-
*	*	*
pois sem	essa ajuda,	cada um
*	*	*
dos pontos	ou frases	terá maior
*	*	*
ou menor relação	com a anterior	e com a seguinte

\* \* \*

carecendo então de unidade de sentido a totalidade do setor.

\* \* \*

Cada série de pensamentos possui

\* \* \*

uma idéia diretriz ou conceito fundamental.

\* \* \*

Descobri-lo, quando não está especificado,

\* \* \*

é conquistar um dos fatores essenciais

\* \* \*

de toda aprendizagem cultural. Se vocês,

\* \* \*

amigos leitores dedicarem uma hora diária

\* \* \*

à tarefa de descobrir concretar e formular

\* \* \*

as idéias diretrizes de uns quantos parágrafos

\* \* \*

de diversos textos, exercitar-se-ão numa técnica

\* \* \*

de abstração e de resumo que lhes permitirá

\* \* \*

tirar o máximo proveito de qualquer tipo de leitura

\*  
ou estudo posterior.

## Prova De Compreensão

**1- O autor afirma que são muitos os estudantes que não aprendem, pela simples razão:**

a) Que ignoram o que devem aprender

- b) Que não dedicam a atenção devida.
- c) Que não estudam durante um horário apropriado

**2- As matérias de uma carreira dividem-se e subdividem-se em sistemas de dados e relações que formam:**

- a) Capítulos e parágrafos
- b) Sub-capítulos, parágrafos e subparágrafos
- c) Capítulos, sub-capítulos e parágrafos

**3- É essencial que o estudante se esforce em descobrir qual é:**

- a) A idéia diretriz
- b) A idéia principal e a complementária a fim de descobrir a idéia fundamental.
- c) A idéia principal

**4- Descobrir uma idéia quando não está especificada, é como:**

- a) Conquistar um dos fatores essenciais de toda aprendizagem cultural
- b) Atingir a solução de todos os problemas da aprendizagem
- c) Atingir o máximo proveito de nossas faculdades mentais

**5- O autor propõe a tarefa de descobrir, concretar e formular as idéias diretrizes:**

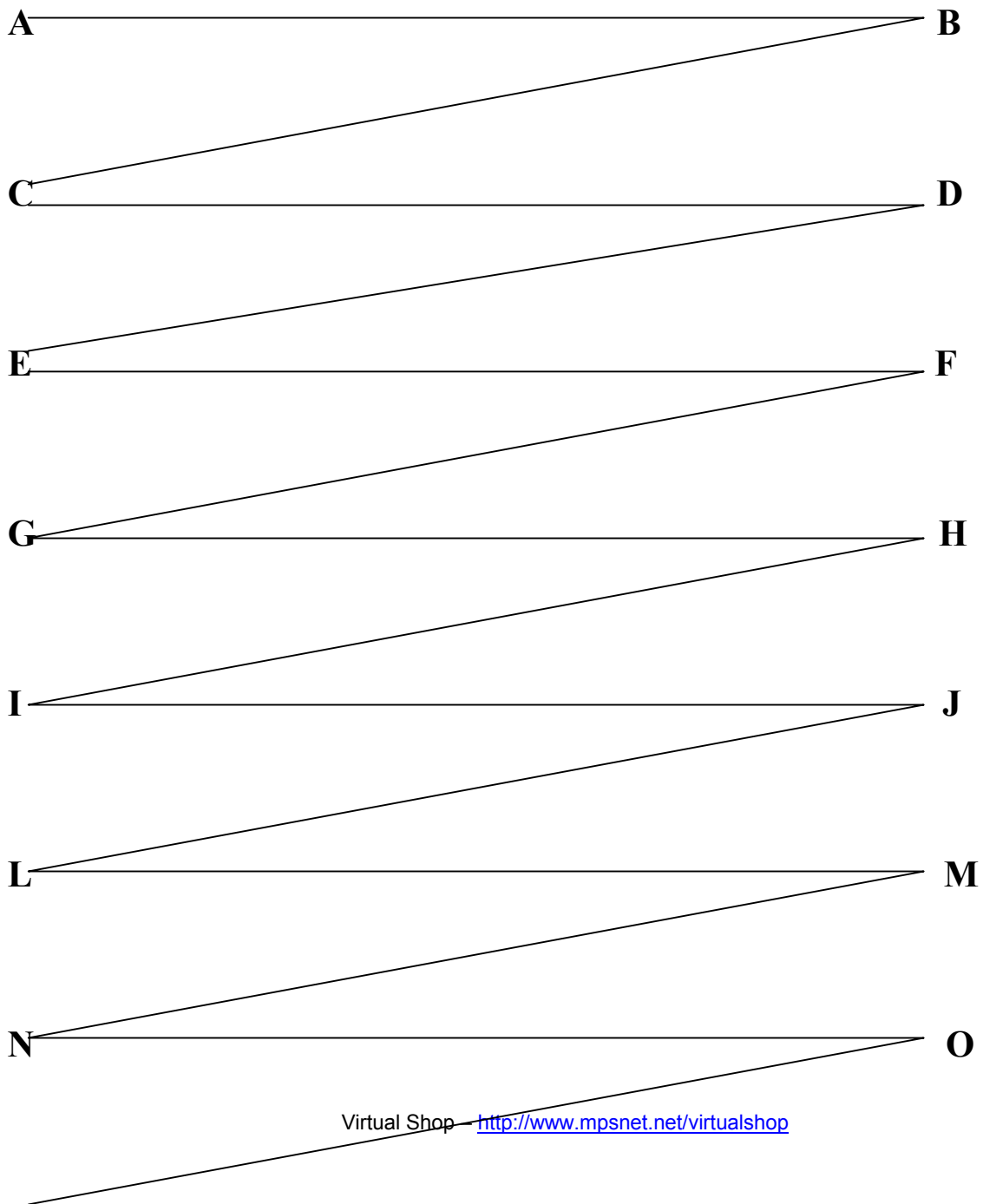
- a) Numa hora de prática
- b) Num hora de prática semana
- c) Em duas horas de prática por cada dia

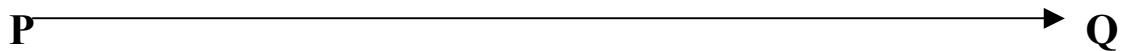
## **Gabarito**

- 1- a**
- 2- c**
- 3- a**
- 4- a**
- 5- a**



## Exercício 7



P  Q

## Exercício 8

1282	9382	1982	3847
3647	2783	1745	4948
3938	7503	2657	3546
4859	2871	7789	3938
9855	1782	4485	3546
4657	1891	5657	2938
2095	0245	8697	3746
1452	2930	0697	2354
4874	8456	8679	7685
3546	3847	4769	5674
4657	0635	9685	9785
2543	1827	4647	3546
0647	1928	3641	3894
3284	4659	1111	0578
3869	4488	2222	4657
2845	3849	3333	9585
4197	2091	4444	4857
9375	1047	5555	1345
0239	0841	6666	0694
9384	1526	7777	4647
4983	1927	8888	5960
3478	5342	9999	2564
1829	8765	0000	2453
1938	3456	3839	8746
1892	2903	0465	3846
1780	2029	3647	3748

8576	3948	4867	3948
3957	4095	0796	4953
0586	3948	5867	2844
2845	3948	9674	5940
3984	1846	3847	6755
6688	0698	4059	4452

## **Método de Estudo**

### **Como Estudar Melhor**

1º Passo: Aplicar uma Leitura Dinâmica

2º Passo: Grifar tópicos principais

3º Passo :Criar histórias ilustrativas de acordo com o tema abordado

## **Como Fazer Provas**

1ºPasso: Aplicar Leitura Dinâmica

2º Passo: Marcar as questões mais fáceis e as mais difíceis

3º Passo: Começar resolver as questões a partir das mais fáceis até atingir as mais difíceis

### **Concentração**

#### **Recepção e emissão sem interferências.**

#### **Exercícios**

Visual: Visualize objetos durante 3 minutos, observando atentamente todos os seus detalhes. Durante os três minutos, não pense em nada além do objeto visualizado.

**Auditiva:** Escolha um instrumento numa música, procurando ouvi-lo separadamente. Logo depois, ouça também, de maneira separada, o som dos outros instrumentos.

## **Exercício do Relógio**

Ouvir o tic-tac de um relógio durante três minutos, anotando o número de distrações em uma folha, para que você possa fazer o acompanhamento do seu desenvolvimento.

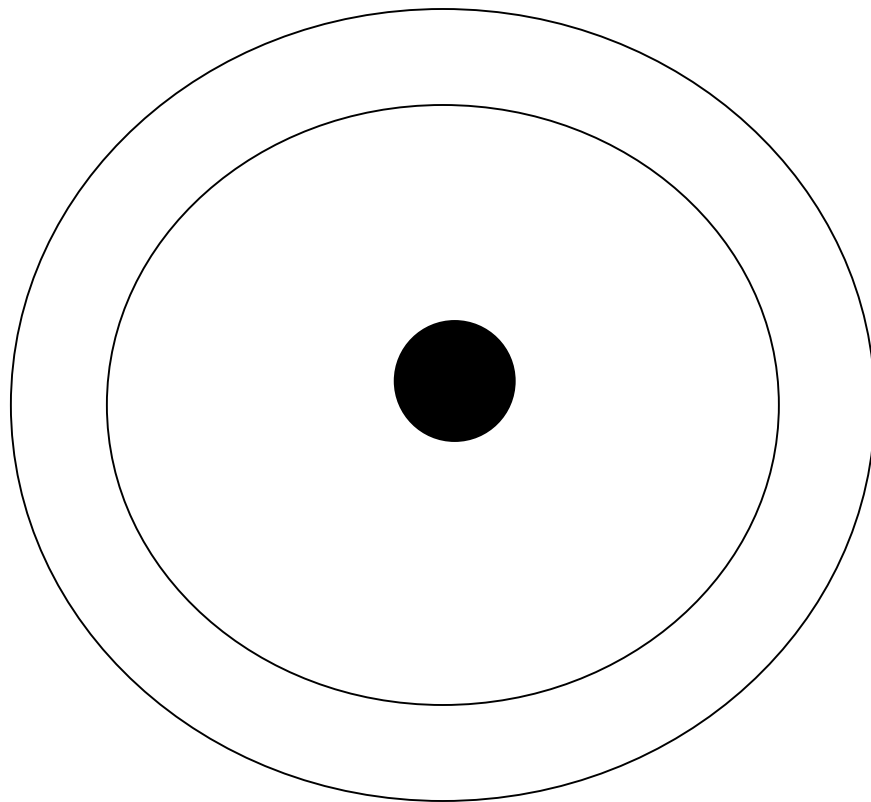
**Sensorial: Tátil-** Sentado, confortavelmente, com a coluna vertebral na posição vertical, respire profundamente, sinta os objetos, mentalmente, apalpando-os de maneira imaginária. Depois, com os olhos fechados, sinta em cada parte do seu corpo, as sensações tácteis de cada uma delas.

**Olfativa-** Coloque sobre uma mesa várias substâncias que exalam cheiro forte (queijo, maçã cortada, álcool, vinagre, etc.). Tente distinguir o odor de uma delas isolando os outros, durante o período de três minutos.

**Gustativa-** Saborear determinada comida, não pela simples necessidade de alimentar-se, mas na tentativa de descobrir um novo sabor, jogando o alimento para os lados da boca, presando-o contra o céu da boca, por baixo da língua.

## **Exercício**

Fixar os olhos no ponto negro do desenho abaixo. Concentrar-se neste ponto, até conseguir fazer com que os círculos excêntricos a ele se tornem invisíveis.



Importante: Por mais simples que pareçam, os exercícios de concentração são de fundamental importância para seu desenvolvimento intelectual perfeito. Portanto, não os deixem de lado. Faça-os sempre que puder.

## **Recomendações Finais**

- \*Guarde com sua memória diferente da palavra do autor**
- \* Dizer para você mesmo a informação**
- \* Imaginar palavras à objetos**
- \* Primeira idéia jogar no papel**
- \* Pensar somente na questão**