

Sumário



Introdução	XIII
-------------------------	------

Capítulo 1 – Por onde começar

O cérebro enferrujado	03
Estimule o cérebro para ganhar agilidade	05
Por que é importante praticar exercícios de estimulação para o cérebro?	05
Os neurônios em ação	06
O que acontece no seu cérebro quando ele é estimulado	06
O que é um neurônio afinal?	07
Para que servem os neurônios?	08
Importância do aumento de dendritos	09
Paiocka	10
O sonho	10
As dificuldades	10
O que estava acontecendo com Paiocka	11
A decisão de mudar: o dia em que Paiocka deixou de reagir e passou a agir	12

Capítulo 2 – Do cérebro hipoeiciente para um cérebro turbinado

Melhore o aprendizado	15
Disciplina nos estudos	16
Crie seu <i>point</i> de estudos	16
Por que estabelecer um local adequado é importante? E por que ele deve ser sempre o mesmo?	16
O melhor momento para estudar	17
O melhor momento para parar de estudar	17
Disciplina para estabelecer limites	17
Crie seu plano de ação	18
Exercício para otimizar sua capacidade de estudo	19
Sugestopedia: a música barroca associada à aprendizagem	20

O que a música barroca pode fazer pela sua inteligência	20
Efeito Mozart	21

Capítulo 3 – Aprenda como se aprende

Etapas da aprendizagem	27
Perfil de aprendizagem	29
Os visuais	29
Sinal em cruz	30
Sinal em X	30
Os auditivos	31
Exercite	31
Os cinestésicos	32
Exercite os sentidos de forma cinestésica	32
Exercício de percepção olfativa	32
Os auditivos digitais	32
Estratégia de Mozart em cinco passos	33
Genialidade	33
Cronograma de estudos	35
Conselhos práticos	36
Como aprender melhor as matérias	37
Distribuição de horários	37
Pausa para descanso	38
Ao estabelecer seu horário para estudar, respeite seu ritmo ..	39
O valor de estudar teoria	40
O pensamento positivo como aliado	40
Circuito cerebral do pensamento positivo	41
Condicionamento mental	42
Aprenda a utilizar o que você tem de melhor	43

Capítulo 4 – Conheça seu inimigo

Deficiências e suas consequências	47
Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH)	47
Existe diferença entre atenção e concentração	50

O que fazer	51
Experimento	51
Problemas de concentração	53
Cotidiano	54
Ansiedade excessiva	54
Estresse	54
Ansiedade e estresse comprometem o desempenho	55
O estresse em sua vida	56
Mecanismo de ação do estresse	57
Estresse como síndrome de adaptação ao meio	58
Conflitos ou situações mal resolvidas	59
Problema de insônia	59
Dormir é um excelente remédio	59
Atenção	60
Causas do distúrbio de atenção	62
Tudo o que você precisa saber para ter uma super memória	63
Como ocorre o processo de retenção na memória	64
Esquecimento	67
Memória e emoção	68
Oxigênio e memória	68
Estratégias para melhorar a memória	71
Revise conselhos úteis para melhorar sua memória	74

Capítulo 5 – Dê um *plus* no desempenho do seu cérebro

Recursos que auxiliam o desempenho do cérebro	77
Utilize o estado emocional a seu favor	77
Ancore suas capacidades de maneira positiva	77
Os dois hemisférios cerebrais e a aprendizagem	79
Quociente Intelectual x Quociente Emocional	80
Lateralidade cruzada	80
Que consequências a lateralidade cruzada pode trazer?	80
Como diminuir os efeitos nocivos da lateralidade cruzada?	81
Conheça as frequências cerebrais	82

Alimentação	83
Estabelecer objetivos e pensar positivo	85
Como estabelecer objetivos corretamente e por que o pensamento positivo pode não funcionar	85
O que fazer	86
Objetivo	86
Casos em que o pensamento positivo pode falhar	88

Capítulo 6 – Maratona para turbinar o cérebro

Transforme seu cérebro sapo em príncipe encantado	93
Tempo não é problema	94
Exercícios	94
Exercícios de concentração	97
1. Ondas visuais	97
2. Tic-tac da atenção	98
3. Colunas simultâneas	98
Exercícios	99
Como lidar com a ansiedade e o estresse	101
Exercício para treinar a atenção	102
Exercícios de interface cerebral	103
Recapitulando	105
Você que ainda não começou a turbinar seu cérebro	105
O branco total na hora da prova	107
Como controlar a ansiedade	110
Epílogo	113
Referências bibliográficas	115