

# Guia dos Hábitos Inteligentes



**36** Pequenos hábitos transformadores que seu cérebro irá agradecer por fazê-los

**I. C. ROBLEDO**

# DADOS DE ODINRIGHT

## Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe [eLivros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo.

## Sobre nós:

O [eLivros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [eLivros](#).

## Como posso contribuir?

Você pode ajudar contribuindo de várias maneiras, enviando livros para gente postar [Envie um livro](#) ;)

Ou ainda podendo ajudar financeiramente a pagar custo de servidores e obras que compramos para postar, [faça uma doação aqui](#) :)

***"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e***

***poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir  
a um novo nível."***

**eLivros**.love

Converted by [convertEPub](#)

# Guia dos Hábitos Inteligentes

---

*36 Pequenos hábitos transformadores que seu cérebro irá agradecer por fazê-los*

**Por I. C. Robledo**

**Traduzido por Luciana Aflitos**

[Livros I. C Robledo](#)

Guia dos Hábitos Inteligentes: 36 Pequenos hábitos transformadores que seu cérebro irá agradecer por fazê-los

Direitos Autorais © 2016 por Issac Robledo.

**Todos os direitos reservados.** Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida em qualquer forma sem a permissão escrita do autor. Passagens breves podem ser citadas para fins de revisão.

### **Aviso de Responsabilidade**

Embora o autor e o editor tenham feito todos os esforços para garantir que as informações contidas neste livro estivessem corretas no momento da publicação, o autor e o editor não assumem e se isentam de qualquer responsabilidade perante terceiros por quaisquer perdas, danos ou inconvenientes causados por erros ou omissões se tais erros ou omissões resultarem de negligência, acidente ou qualquer outra causa.

Este livro não pretende ser um substituto para o conselho médico dos profissionais. O leitor deve consultar regularmente um médico referente aos assuntos relacionados a sua saúde e, particularmente, no que diz respeito a quaisquer sintomas que possam exigir diagnóstico ou cuidados médicos.

As opiniões expressas são somente do autor, e não devem ser seguidas como uma instrução ou comando de um especialista. O leitor é responsável por suas próprias ações.

A adesão a todas as leis e regulamentos aplicáveis, incluindo internacionais, federais, estaduais e licenciamento profissional do governo local, práticas de negócios, publicidade e todos os outros aspectos da atividade empresarial nos EUA, Canadá, ou em qualquer outra jurisdição é da exclusiva responsabilidade do comprador ou leitor.

Nem o autor, nem o editor assumem qualquer responsabilidade ou obrigação em nome do comprador ou leitor destes materiais.

Qualquer ligeira percepção de qualquer indivíduo ou organização é puramente acidental.

# Sumário

## Introduzindo Hábitos Inteligentes

O que é um Hábito Inteligente?

Porque os Hábitos Inteligentes são importantes

Cinco realizações para potencializar os benefícios dos Hábitos Inteligentes

Vantagens ao usar Hábitos Inteligentes

Implementando os Hábitos Inteligentes em sua vida

## Antes de continuar . . .

### Aprenda algo todos os dias

#1. Leia livros, artigos e histórias

#2. Assista programas e vídeos informativos

#3. Escute Podcasts informativos

#4. Aprenda novas palavras

#5. Aprenda e pratique uma nova língua

#6. Faça perguntas

#7. Investigue conceitos de forma mais profunda

#8. Inscreva-se em um curso online

#9. Envolver-se em comunidades de aprendizado online

#10. Aprenda com a sua comunidade

## Desafie a si mesmo e busque novos desafios

#11. Experimente jogos que envolvam pensamento crítico, planejamento ou cálculo

#12. Use programas de treinamento da mente

#13. Mude suas rotinas

#14. Pratique a observação de detalhes em seu ambiente

#15. Conduza experimentos com os pensamentos

#16. Conduza experimentos de vida

#17. Resolva problemas matemáticos de cabeça

## Socialize seu cérebro

#18. Converse com crianças curiosas

#19. Tenha uma conversa com um amigo que te estimule intelectualmente

#20. Ensine ou mostre a alguém como realizar uma tarefa

#21. Pratique pensar claramente

#22. Pratique falar claramente

## Pratique sua memória

#23. Memorize números

#24. Relembre o seu dia

#25. Se você esquecer de algo, refaça seus passos

#26. Reorganize suas coisas

#27. Faça um esforço para lembrar-se de algo



[#28. Associe suas experiências com memórias passadas](#)

### Hábitos de vida úteis

[#29. Peça ajuda quando precisar](#)

[#30. Crie analogias](#)

[#31. Escreva \(ou grave\) seus pensamentos](#)

[#32. Organize suas anotações](#)

[#33. Defina seu objetivo principal para o dia](#)

[#34. Pense com antecedência e tenha planos alternativos](#)

[#35. Faça o aprendizado divertido, interessante e relevante](#)

[#36. Aplique o que você ler ou aprender](#)

### Colocando Hábitos Inteligentes em ação

[Planeje - Faça - Confira - Aja](#)

[Daqui, para onde você vai?](#)

[Obrigado](#)

[Um convite para participar do "Top 1% Club"](#)

[Mais livros de I. C. Robledo](#)

# **Introduzindo Hábitos Inteligentes**

Algumas vezes eu ouvi pessoas referirem-se uns aos outros como inteligentes ou idiotas, como se você tivesse que ser um ou o outro. Tenho notado que pessoas muito inteligentes tendem a adotar o que eu chamaria de "hábitos inteligentes" em suas vidas. E as pessoas que não são vistas como sendo inteligentes, muitas vezes não o fazem. Com hábitos inteligentes, qualquer um pode trabalhar para melhorar as suas capacidades intelectuais. Eu acredito que na maior parte do tempo, as pessoas que não se veem como inteligentes simplesmente não aprenderam sobre os hábitos corretos para fazer melhor uso de suas mentes. Se você se vê inteligente ou não, esse livro pode ajudá-lo no caminho para desenvolver o seu intelecto. Isto é possível através do poder dos hábitos inteligentes.

## **O que é um Hábito Inteligente?**

O Hábito Inteligente é apenas uma ação que você executa regularmente que ajuda a desenvolver cada vez mais sua mente e seu intelecto. Este livro inteiro será sobre Hábitos Inteligentes e como você pode usá-los em sua vida.

## Porque os Hábitos Inteligentes são importantes

Eu passei muitos anos, quando era mais jovem, pensando que era idiota e lento. E isso não era verdade, eu só não tinha percebido que, para desenvolver uma mente inteligente, você tem que adotar hábitos que são desafiadores e que empurrem a sua mente para o trabalho. A escola pode te ensinar algumas coisas, mas geralmente ela não vai te ensinar sobre quais hábitos irão ajudá-lo no seu desenvolvimento intelectual. Quando aprender começa e termina na sala de aula, você é muito menos propenso a alcançar o seu potencial.

O segredo sobre as pessoas inteligentes é que eles não nasceram assim. Demanda-se certo trabalho para cultivar uma grande mente. Mas imagine alguém que passa todo o seu tempo assistindo a reprises de seriados. Quão inteligente pode ser esta pessoa se não há nenhum foco em fazer algo desafiador? É um mito que as pessoas inteligentes têm isso de forma mais fácil. Elas muitas vezes trabalham duro, talvez diariamente, para promover suas mentes. Eles estão familiarizados com os hábitos inteligentes, e eles praticam e os utilizam regularmente.

Permita-me contar um pouco sobre o meu passado, antes de irmos mais longe sobre o que os hábitos inteligentes são. Durante o colégio eu era um estudante 'nota B', tendo alguns dos cursos mais difíceis oferecidos. Eu tinha um amigo que lutava para conseguir notas C e que teve aulas mais fáceis, e ele sempre teve essa ideia de que eu era muito mais esperto do que ele. Ele acreditava que eu não poderia entender o quão duro ele tinha ralado porque tudo veio fácil para mim. Ele deve ter pensado

que eu nasci para ser inteligente e ponto final, mas ele estava errado. Se eu nunca tivesse trabalhado para adotar hábitos inteligentes, eu jamais seria inteligente.

Uma vez esse amigo me disse que ele estava reprovando em geometria, eu me ofereci para ajudá-lo, já que eu era muito bom em geometria. Ele rejeitou a minha ajuda e me pareceu que ele tinha desistido de si mesmo. Insisti várias vezes que eu estava disposto a ajudar, sem nenhum custo, mas ele nunca aceitou. Eu pensei sobre esta situação por um tempo e então percebi que este meu amigo não era idiota, mesmo com ele reprovando em sua classe. Ele só não sabia que as pessoas inteligentes têm certos hábitos que lhes dão vantagens. Eles tem um melhor desempenho porque eles são bons em usar hábitos que trabalham para eles. Um desses hábitos, como se vê, é estar disposto a obter ajuda quando você realmente precisa dela (Hábito # 29).

Eu descobri pela primeira vez o poder dos hábitos inteligentes através da observação de meus pais. Ambos eram imigrantes nos EUA e eles trabalharam muito duro para construir boas carreiras para si. Quando eu era mais jovem, notei que a minha mãe fazia perguntas muito detalhadas com bastante regularidade. Se estivéssemos no consultório do médico e eu estivesse doente, ela queria ter certeza de que ela saberia o que fazer em qualquer possível circunstância. Ela perguntava sobre os efeitos colaterais, e como lidar com o problema caso eu piorasse, e assim por diante. Eu costumava pensar que fazer tantas perguntas era um sinal de ter pouca compreensão de algo, porém, mais tarde eu vim a entender que fazer muitas perguntas é exatamente o que as pessoas inteligentes fazem para compreender verdadeiramente um tópico. Era um hábito inteligente (Hábito # 6).

Eu também aprendi com meu pai. Ele era sempre bem informado sobre os acontecimentos ao redor do mundo. Ele lia jornais, revistas científicas e livros de diversos temas. Ele entendia sobre história, política, ciências e muitas outras áreas também. Quando criança, muitas vezes eu tinha dificuldades para entender como ele entrou em explicações tão detalhadas a respeito de porque o mundo é do jeito que é hoje. Um ponto importante que eu aprendi a partir da observação de meu pai era que você pode aprender muito através da leitura. Isso é um hábito inteligente também (Hábito # 1).

Eu estive interessado em como as pessoas inteligentes se dão bem na vida desde que eu estava no colégio. Naquela época, como eu disse, eu não me sentia muito inteligente. Eu temia crescer idiota e lento, sendo rodeado por pessoas altamente inteligentes que iriam rir da minha estupidez. Este cenário parece bobagem, mas era meu medo na escola.

Minha maneira de lidar com esta preocupação de me tornar intelectualmente inferior era prestar muita atenção nas coisas que as pessoas inteligentes faziam. Não demorou muito tempo para eu perceber que eles usam hábitos específicos. Se algum dia eu visse alguém fazer algo intelectualmente impressionante, muitas vezes eu ia perguntar exatamente como ele fez aquilo. Simplesmente por fazer perguntas é que eu comecei a ter uma melhor compreensão de como as pessoas inteligentes pensam, trabalham, e que tipo de hábitos que elas tem.

Conforme fui ficando mais velho, acabei por acumular uma lista de tais hábitos. Este livro é uma compilação dos hábitos inteligentes mais úteis que conheço, e inclui exemplos de como eu os usei ou como eu os vi sendo

colocados em boa prática. Antes de chegarmos aos hábitos em si, eu quero compartilhar algumas informações que irão ajudá-lo a obter o melhor uso deste livro.

# Cinco realizações para maximizar os benefícios dos Hábitos Inteligentes

## **Realização #1: Você pode melhorar suas habilidades se trabalhar nelas.**

A Dr. Carol Dweck, autora de “Mindset: the New Psychology of Success” (Mindset: A nova psicologia do sucesso), tem feito pesquisas sobre as pessoas que têm diferentes pontos de vista sobre a inteligência. Ela estuda as pessoas com mentalidade “fixa” e com mentalidade em “crescimento”. As pessoas com uma mentalidade fixa acreditam que nasceram com certas habilidades, e não há muito que se possa fazer para alterar isso. As pessoas com uma mentalidade em crescimento acreditam que se nós trabalharmos duro em alguma coisa, poderemos sempre melhorar nossas habilidades. Pessoas que têm uma mentalidade em crescimento tendem a trabalhar mais em problemas difíceis e ter um melhor desempenho, e aqueles com uma mentalidade fixa tendem a desistir de problemas quando acreditam que eles estão além de sua capacidade. Resumindo este tópico, se você acha que pode ficar mais esperto e melhorar suas habilidades, então você pode e deve. Agora, se você acha que não pode, você vai tornar as coisas muito mais difíceis para si mesmo.

## **Realização #2: Os hábitos que adotamos são importantes para o quanto espertos nós podemos ficar.**



Pensar de forma mais inteligente é importante, mas nossas ações são tão importantes quanto, se não mais. É importante aprender os hábitos que permitem melhorar nossas habilidades mentais, nosso aprendizado, e nosso desempenho. Isso é o que eu estava falando acima. O meu amigo de escola achava que eu era muito mais inteligente do que ele, mas ele não sabia que eu tinha que estudar muito e gastar muito do meu tempo lutando para aprender. Isso não veio a mim automaticamente. Tenho certeza que o fato de que eu estudava duro até entender algo era mais importante para minhas notas do que qualquer tipo de habilidade natural.

### **Realização #3: Hábitos Inteligentes não são como outros hábitos.**

Aqui está um truque que você deve aprender. Não há um hábito que vai resolver todos os seus problemas. Mas se houvesse apenas um super hábito para você aprender, ele deve ser o seguinte: hábitos inteligentes devem ser um desafio para você de alguma maneira. Eles devem apresentar um tipo de desafio, algo novo. Se o seu hábito não faz isso, é hora de encontrar um novo. No entanto, se você encontrar uma tarefa para ser nova e desafiadora, então é um hábito inteligente que você pode adotar. Quando você dominar um hábito, este é um bom momento para adicionar um novo hábito em sua vida, porque agora você está pronto para um desafio maior.

### **Realização #4: Você precisa ter conhecimento para ganhar conhecimento.**

Todo novo conhecimento é construído sobre as coisas que você aprendeu antes. Esteja disposto a aprender o básico de alguma coisa antes de avançar para tópicos mais avançados. Acostume-se a verificar as definições de dicionário e artigos da Wikipedia para algo completamente novo antes de decidir enfrentar o tema de uma forma mais aprofundada. Ao aprender desta forma você vai evitar a frustração e a sensação de querer desistir por não entender.

### **Realização #5: Tornar-se mais inteligente é uma escolha de estilo de vida.**

Você decide por implementar regularmente hábitos inteligentes em sua vida, ou você decide não. Algumas pessoas tendem, naturalmente, a compreender as coisas de forma um pouco mais rápida ou mais lentamente do que outras, mas o que está sob seu controle são os hábitos e ações que você escolher para fazer. O estilo de vida envolve fazer várias coisas inteligentes, não apenas uma. Trata-se de ter uma atitude positiva em relação ao desafio, e não de querer parar no primeiro sinal de um problema.

Eu apresentei essas realizações para você, porque se você as mantiver em mente, você vai ser capaz de fazer muito mais progressos em suas metas. Se você não as tiver, isto poderá se tornar seu maior obstáculo para se tornar um indivíduo mais inteligente.

# Vantagens ao usar Hábitos Inteligentes

Adotar hábitos inteligentes lhe dá vantagens no trabalho e na vida. Tenho notado isso comigo quando eu adoto um novo hábito, e tenho notado isso em outras pessoas inteligentes também. Você provavelmente já viu isso por si mesmo, em algum momento.

Estas são algumas das vantagens das pessoas que adotam hábitos inteligentes:

- Aprender e fazer coisas novas se torna mais fácil
- Pensamento e compreensão mais rápidos
- Melhor preparação no trabalho
- Identificação de padrões mais rápida
- Lembrar as coisas mais facilmente e claramente

*Por que é assim?* Pessoas verdadeiramente inteligentes têm o hábito de exercitar suas mentes como rotina. Eles não vão ficar um dia sem se desafiar de alguma forma. O cérebro é um órgão complexo e especial. A coisa mais importante que você deve saber sobre o cérebro é que ele responde ao desafio. É por isso que algumas pessoas dizem que o cérebro é como um músculo. Obviamente, o cérebro não é um músculo, mas quanto mais você se exercita e o desafia, mais você vai aprender, entender e lembrar.

## **Implementando hábitos inteligentes em sua vida**

Inicialmente eu pensei que poderia recomendar algumas das orientações de tempo para os hábitos inteligentes neste livro, mas decidi não o fazer. Esses hábitos são destinados a serem simples e eficazes, de modo que qualquer pessoa pode aplicá-los e ver melhorias em sua vida. Mesmo que eu tenha escolhido tais hábitos, eles funcionam de forma diferente para cada pessoa. Uma pessoa pode passar cinco minutos realizando um hábito, e outra pessoa pode levar uma hora ou mais. Vou deixar essa escolha para você, dependendo do que você deseja alcançar. Claro, você deve entender que, quanto mais tempo e esforço você investir, será mais provável que você possa receber os benefícios de implementar os hábitos inteligentes deste livro.

## Antes de continuar . . .

Como uma forma de agradecimento por sua leitura eu gostaria de lhe dar esse guia gratuito:

[Intensifique sua aprendizagem: ferramentas gratuitas para aprender quase qualquer coisa](#)

Você já se perguntou quais são os melhores sites e recursos para aprender? Eu sei que eu já. É preciso tempo e esforço para descobrir quais sites valem a pena e quais não. Eu espero lhe poupar esse tempo para que assim você possa passar mais tempo aprendendo em vez de procurando na internet.

Nos últimos dez anos ou mais aconteceu uma revolução no aprendizado gratuito. Mais e mais recursos para a aprendizagem estão se tornando disponíveis ao público sem nenhum custo. Com tantos novos aparecendo por aí, seria fácil perder algumas das grandes oportunidades de aprendizagem disponíveis, se você não leu este guia. Ele é curto com cerca de 3.000 palavras e lhe diz exatamente o que você precisa saber.

Esse guia surgiu das minhas próprias experiências da utilização de uma variedade de sites e recursos de aprendizagem. Nele você vai descobrir os melhores lugares para aprender sem nenhum custo. Além disso, eu vou explicar quais recursos são os melhores para você, dependendo de suas metas de aprendizagem.

Você pode baixar esse guia gratuito na versão PDF [clicando aqui](#) ou digitando esse endereço em seu navegador: <http://bit.ly/RobledoPT>

Agora, vamos voltar ao t3pico.

## **Aprenda algo todos os dias**

É uma boa ideia aprender algo novo regularmente. As pessoas mais informadas e inteligentes que conheço tendem a ouvir as notícias, ler com frequência, e eles sempre parecem estar cientes dos acontecimentos atuais ou de algo novo acontecendo. Eles não se permitem que seus conhecimentos e habilidades fiquem estagnados. Não é necessário tornar isso muito complicado. Você não precisa resolver um problema de matemática que tem intrigado os matemáticos há séculos. Você pode simplesmente aprender uma pequena coisa todos os dias. Com o tempo, seu conhecimento vai acumular-se e você será uma pessoa muito mais bem informada.

## #1. Leia livros, artigos e histórias

Através da leitura você pode aprender sobre praticamente qualquer coisa. Se você pode pensar em alguma coisa, um livro provavelmente já foi escrito sobre o tema.

Felizmente há uma grande abundância de material para ler. Há milhões de livros existentes, e inúmeros artigos sendo publicados o tempo todo. Você pode escolher entre jornais, blogs, revistas, livros e e-Books. Alguns materiais de leitura podem ser pagos, mas bibliotecas e recursos on-line são bons para encontrar itens gratuitos também.

Embora a leitura seja um grande hábito, eu descobri que algumas pessoas ficam muito presas em focar somente em contar quantos livros ou artigos que leram. Eles pretendem ler mais e mais, ao invés de realmente pensar e entender o que leem. Acho que é importante levar algum tempo para construir conexões e obter uma compreensão mais profunda do que se leu. Junto com isso, é importante escolher um bom material de leitura para começar. Obviamente, nem todos os livros são uma boa fonte de informação ou bom para o desenvolvimento intelectual. Ambos os gêneros de ficção e de não-ficção podem ser ótimos para ler, só depende do que você quer ganhar com a experiência.

Ler, embora obviamente um hábito inteligente, é um dos meus hábitos favoritos. Eu chego a ler cerca de vinte ou trinta livros e centenas de artigos de notícias e blogs no decorrer de um ano. Isto me faz ser versado em conversas de uma variedade de assuntos, ou pelo menos



até o ponto onde eu posso aprender coisas novas mais rapidamente.

### **Como aplicar este hábito**

- Leia seu jornal local, como: [Correio Braziliense](#), [Estado de Minas](#), ou [O Globo](#)
- Leia um ótimo blog de artigos
- Leia a página da Wikipédia sobre o assunto que você tenha curiosidade ou um [artigo aleatório da Wikipédia](#)
- Leia histórias curtas de ficção
- Escolha entre vários [e-Books gratuitos no Kindle](#)
- Faça o download de livros gratuitos no [elivros-gratis.net](#)

## #2. Assista programas e vídeos informativos

Ao assistir vídeos informativos, você pode obter uma imagem muito mais nítida das coisas que você ler sobre. Você pode ler uma excelente descrição do que a capela Sistina é, ou como é o Canal do Panamá, mas ver um vídeo sobre estes lugares vai realmente lhe dar uma imagem muito mais precisa. Ele vai ajudar um lugar a ganhar vida em sua mente. Claro, se você tem a opção de viajar e ver por si próprio, então esta é definitivamente uma opção a se considerar.

Como com a leitura, você pode aprender sobre um grande leque de temas através de vídeos. Na verdade, é mais fácil do que nunca procurar um vídeo sobre qualquer coisa no YouTube e encontrá-lo em segundos. Os vídeos podem ser especialmente úteis para aprender como fazer coisas específicas que são visuais. Por exemplo, provavelmente faz mais sentido aprender Yoga ou como atar um laço através de vídeos tutoriais do que ler um manual sobre o assunto.

Pessoalmente, alguns dos meus vídeos favoritos para assistir são palestras do TED. A sigla TED significa tecnologia, entretenimento, design. Eles cobrem uma gama muito ampla de temas como a nova tecnologia, vida aquática, música e muito mais. As palestras do TED são um excelente ponto de partida para aprender sobre diversos temas. Seus vídeos muitas vezes me inspiram a pensar em novas direções e me motivam a aprender mais sobre algo por conta própria.

## Como aplicar este hábito

- Assista vídeos do [National Geographic](#) - Vídeos curtos com menos de 5 minutos
- Assista palestras [TED](#) - a maioria tem de 10 a 20 minutos de duração
- Use o [Google Vídeo](#) para procurar por qualquer coisa que queira aprender - claro, você terá que julgar por si mesmo se a origem do material é boa
- Use o [YouTube EDU](#) - eles sempre tem vídeos educacionais e uma variedade de assuntos como ciência, arte e história

## #3. Escute Podcasts informativos

Ouvir podcasts (episódios de rádio online) é um hábito útil, pois apresenta outra maneira de aprender e absorver novas informações. Você pode preferir obter a sua informação através da leitura, visualização, ou apenas ouvir, mas a coisa mais importante é fazer um esforço contínuo para aprender.

A maneira mais fácil de ouvir os podcasts que você gosta é assiná-los para que você saiba quando um novo show é liberado. Você pode encontrar muitos podcasts on-line, mas um dos maiores repertório é do iTunes. Outra forma fácil de começar rapidamente é tentar o aplicativo Podcasts ou o aplicativo iTunes U, se você tem um iPhone ou iPad.

Algumas pessoas gostam de ouvir podcasts todo o tempo. Eu normalmente prefiro ler ou assistir vídeos, mas se essas opções não estão disponíveis ou se eu quiser tentar algo diferente, podcasts podem ser uma excelente opção. É uma boa ideia para estar familiarizado com alguns podcasts informativos para que você possa ouvi-los quando tiver tempo. Os episódios de podcasts são especialmente convenientes porque você pode escutá-los e fazer uma pausa quando quiser.

Podcasts não existem a tanto tempo quanto a leitura ou vídeo, mas eles já percorreram um longo caminho. Você deve ser capaz de encontrar podcasts sobre praticamente qualquer assunto neste momento. É bom perceber que a maioria dos podcasts podem durar cerca de meia hora ou mais por show, mas há também os mais curtos que são igualmente bons.

Às vezes, quando está um dia agradável, eu gosto de sair para caminhar escutando um podcast. É sempre bom fazer algum exercício, desfrutar do ar livre, e aprender algo novo tudo de uma vez. Se você vai começar a ouvir podcasts, eu recomendo manter os fones de ouvido com você em público para evitar perturbar o próximo.

### **Como aplicar este hábito**

- Faça o download do [iTunes](#) para acesso a ótimos Podcasts - você também pode fazer o download do aplicativo [Podcasts](#) ou do aplicativo [iTunes U](#) em seu iPad ou iPhone
- Inscreva-se em cursos e palestras (disponíveis no aplicativo iTunes U no iPad e iPhone)
- Use a ferramenta de pesquisa (no iTunes ou no Podcasts app) para aprender sobre algo que lhe interessa
- Inscreva-se no [Café Brasil](#) para se manter atualizado em política e notícias

## #4. Aprenda novas palavras

Quando você aprende uma nova palavra, torna-se mais fácil de entender o que você lê. Imagine ler um documento onde cada terceira palavra é uma nova que você nunca viu antes. Seria quase como ler algo em um idioma diferente. Você provavelmente ficaria muito confuso e teria pouca ideia sobre o que o conteúdo realmente se refere. Dedicando um tempo para expandir o seu vocabulário, será muito menos provável de ficar completamente confuso em um assunto, não importa qual seja. A melhor coisa a se fazer é desenvolver o seu vocabulário de forma gradual. Como você pode imaginar, há geralmente uma forte relação entre o vocabulário de alguém e seu QI.

Às vezes aprender uma nova palavra pode se tornar uma experiência muito poderosa. Se você procurar por uma palavra no dicionário, pode haver uma representação da imagem da palavra. Pode haver uma chave de pronúncia para mostrar exatamente como dizer a palavra. Você provavelmente também verá a língua de origem da palavra. Há também palavras que apresentam múltiplos significados. Se você aprender todos esses detalhes sobre as palavras, você vai aprender muito sobre todos os tipos de coisas. As palavras são a nossa forma de representar tudo. Quanto mais palavras você souber, melhor o entendimento que você terá de mais e mais conceitos.

Com a aprendizagem de palavras, você será capaz de compreender temas complexos com mais facilidade. Por exemplo, se você entrar em uma discussão entre professores universitários, pode parecer, à primeira vista, intimidante. Mas se você soubesse a definição do

dicionário de algumas palavras-chave usadas na discussão, como multilateral, gregário, e patricio, talvez a conversa não parecesse tão difícil. De repente, a conversa iria se transformar de algo difícil de seguir em algo que, na verdade, é bastante simples de entender. O aprendizado de apenas algumas palavras-chave já pode adicionar grande poder em sua capacidade de compreensão.

Eu tenho como hábito aprender novas palavras desde que eu era bastante jovem. Eu era o mais novo em minha casa, e a maioria dos amigos e parentes que eu passava tempo eram mais velhos do que eu quando criança. Eu aprendi que a melhor maneira de lidar com meu desconforto ao me sentir perdido quando usavam novas palavras era procurar por elas. Neste ponto, eu descobri que vale a pena tentar descobrir o significado de uma palavra a partir do seu contexto. Se eu não consigo descobrir o que significa ou eu ainda não tenho certeza, eu vou procurá-la no dicionário. Ao praticar a sua capacidade de aprender palavras em contexto, você vai melhorar, e mesmo se você não está completamente certo de que uma palavra significa, na maioria das vezes você terá uma boa ideia. Eu não procuro por cada nova palavra que ouço, mas se eu passo a ouvir ou ver ela várias vezes, eu certamente a procurarei.

### **Como aplicar este hábito**

- Quando você ler ou ouvir uma palavra que você não sabe, tente descobrir o significado do contexto - se você ainda não tiver certeza, procure o significado e anote

- Use a nova palavra que aprendeu em um texto ou conversa, assim ficará mais fácil de memorizá-la
- Aprenda uma nova palavra todos os dias com [Palavra do Dia](#)
- Aprenda a [etimologia das](#) palavras, isso é, a origem. Dessa forma você irá melhorar seu vocabulário de forma mais rápida e ter uma melhor compreensão do que ler. Além disso, este conhecimento também será útil se você decidir aprender uma nova língua.



## #5. Aprenda e pratique uma nova língua

Estudos têm apontado que saber mais do que uma língua é útil para o pensamento de alto nível, multitarefa, e atenção sustentada. Pessoas bilíngues precisam alternar o pensamento entre dois idiomas muitas vezes, e isso reforça a sua capacidade de alternar entre diferentes tarefas, mesmo que não relacionadas à linguagem. Outro dado importante é que ser bilíngue é bom para manter a função cognitiva. Por exemplo, o aparecimento de sintomas de demência é retardado por até cinco anos em pacientes bilíngues. Este artigo do Conselho Britânico entra em mais detalhes sobre os benefícios do bilinguismo.

Aprender uma nova língua é um grande desafio para sua mente e sua memória. Eu não quero que você subestime o desafio e compromisso de tempo necessário para realmente aprender uma nova língua. Isso não é algo que você vai ser capaz de realizar em um fim de semana. Se você quer aprender durante seu tempo livre, pois você tem 15 minutos sobrando aqui e ali, pode ser que funcione, mas o aprendizado será muito gradual.

Um grande benefício de aprender uma nova língua é a oportunidade de aprender sobre outras culturas. Línguas diferentes usam as palavras de maneira única. Às vezes não há tradução direta para um conceito, portanto, a melhor maneira de entender um conceito estranho é aprender as tradições e a cultura que aquela língua carrega. Se você está aprendendo espanhol, por exemplo, você pode achar interessante quando aprender sobre os pratos específicos e nativos de muitos países de

língua espanhola. Se você estiver interessado o suficiente, você pode tentar fazê-los em sua própria cozinha. Neste cenário, aprender uma nova língua pode te levar a aprender novas receitas. Isto por sua vez pode levar a aprendizagem de nomes que não têm uma tradução direta na sua língua nativa.

Na minha experiência, a maneira mais útil para aprender uma língua é a prática. Claro, todo mundo precisa aprender o vocabulário básico e ter uma boa ideia de como as palavras se combinam, mas depois disto é importante a prática da fala. No mínimo, a prática de pronunciar as palavras corretamente. Se você puder, mergulhe de cabeça em um idioma, se você quiser realmente aprende-lo. A maneira mais dramática para fazer isso é viver em um país estrangeiro, mas isso não é necessário. Você pode praticar uma língua estrangeira falando em fóruns on-line, fazer um amigo no Skype que é nativo de outro país, encontrar um amigo de correspondência, ou hospedar um estudante de outro país. Com algo como a aprendizagem de línguas, ele também pode ser uma grande ajuda para ter um amigo que quer aprender com você. Desta forma, vocês podem sentir-se mutuamente motivados e praticar entre si.

Outra coisa a considerar é que existem mais línguas do que as tradicionais que pensamos. Não se esqueça sobre o esperanto - a língua artificial mais falada no mundo, ou a linguagem de sinais, que é claramente útil para a comunicação com pessoas surdas. Você também pode considerar aprender o código Morse, embora não seja estritamente uma linguagem, é uma maneira de transformar a linguagem em um formato diferente de pontos e traços.

## Como aplicar este hábito

- Use o [Duolingo](#) (disponível na internet, iOS, Android e Windows Fone) ou [Memrise](#) para aprender o básico de um novo idioma
- Pratique conversar com um nativo do idioma
- Assista um filme no idioma que estiver estudando (com legendas se quiser)
- Leia livros infantis no idioma que deseja aprender

## #6. Faça perguntas

Muitas pessoas têm medo de perguntar por receio de parecer não serem tão inteligentes. No entanto, a curiosidade e as perguntas são grandes aliadas da inteligência. Quando você não sabe algo, é importante fazer perguntas, porque é uma grande oportunidade para aprender algo novo. Na escola com uma sala cheia de alunos, perguntas podem ser encaradas como uma distração indesejada, mas é injusto pensar na questão dessa maneira. Ainda me lembro de alguns bons professores que tive que sempre incentivavam a classe a fazer perguntas caso tivesse alguma. Isso porque dois estudantes podem ter a mesma dúvida e um deles não ter coragem de perguntar por parecer tolo.

Mesmo se você estiver em uma situação onde você percebe que você não sabe algo básico que a maioria das pessoas parece saber, é importante fazer perguntas. Há tanta coisa para saber neste mundo que ninguém sabe tudo. Todos têm permissão de serem ignorantes em algumas coisas, enquanto reconhecemos esta ignorância e tentarmos começar o caminho para o entendimento. É importante perceber que antes que alguém possa progredir para um nível complexo e avançado de entendimento, em primeiro lugar uma compreensão básica deve ser atendida.

Quando eu faço perguntas, eu acho que eu sou muito mais ativo em como eu presto atenção nas respostas. Muitas vezes eu vou fazer uma pergunta, o perito ou a pessoa experiente com quem eu estou falando responde, então eu vou e faço outra. O ciclo se repete. Muitas vezes, a resposta à minha pergunta só me faz perceber outra coisa que eu não sei. Uma das coisas mais

gratificantes é encontrar alguém informado e sábio e mais do que disposto a responder a uma variedade de questões.

### **Como aplicar este hábito**

- Faça perguntas no trabalho e em reuniões e tente entender *como* as coisas funcionam e *porque* elas funcionam daquele jeito, ao invés de apenas saber *o que* precisa ser feito
- Pratique questionar as coisas que assume no dia a dia e considere pontos de vista alternativos ao seu
- Mande um e-mail para um *expert* na internet com uma questão específica
- Use os fóruns e as comunidades na internet para fazer uma pergunta a pessoas com os mesmos interesses que o seu

## #7. Investigue conceitos de forma mais profunda

O mundo é mais rico e cheio de detalhes do que pode parecer. Se você aprender sobre esses detalhes, você vai perceber o mundo de forma mais precisa. Isto é o que significa ser altamente inteligente. Você vê as coisas mais próximas de como elas realmente são. Em vez de algo ser apenas um pedaço de madeira, é de carvalho ou de bordô. Em vez de apenas chamar de pele, ela é a epiderme (isto é, a camada externa da pele). Ao aprender esses detalhes, você estará muito melhor preparado para usar as informações que você ganha no mundo real. O ponto deste hábito é aprofundar as coisas que aprendemos, ao invés de estar satisfeito com saber apenas o básico.

Saber os nomes das coisas ajuda a categorizá-las melhor. Como as crianças que aprendem rapidamente grandes esquemas de classificação. Nós aprendemos que tipos de criaturas são animais, que tipos são insetos, e que tipos de coisas que nós referimos como árvores. À medida que envelhecemos, muitos de nós ficamos satisfeitos apenas com algumas dessas categorias e não continuamos a aprender mais profundamente sobre elas. Muitos de nós vemos o mundo, na verdade, não muito diferente do que uma criança. Se optar por aprender mais profundamente, em seguida, vamos obter uma compreensão completa dos tópicos que consideramos importantes.

Quando eu tinha cerca de 17 anos de idade, a mulher do meu avô me fez uma pergunta. Você deve perceber que ela nunca tinha tido a oportunidade de ir para a escola. Em sua mão ela tinha um inseto e ela me perguntou se

eu sabia o que era. Tenho certeza que ela esperava que eu soubesse. Eu estava terminando o colegial e eu estava tirando notas decentes. Logo eu estaria indo para a faculdade, para mais ambições e oportunidades maiores. Mas voltando ao inseto na mão, eu realmente não tinha ideia do que era. Poderia ter sido comum para a área, mas eu nunca tinha prestado atenção a ele. Isso me fez perceber o quão pouco que, por vezes, sabemos sobre as coisas que estão bem na nossa cara. As pessoas inteligentes dedicam um tempo para aprender sobre as coisas que estão bem debaixo de seus narizes.

### **Como aplicar este hábito**

- Para cada objeto, pergunte-se do que ele é feito, que tipo de coisa é essa, ou como classificá-la mais profundamente - você pode fazer uma pesquisa online ou visite uma enciclopédia para te ajudar
- Identifique insetos específicos, árvores ou pássaros, buscando por eles online, em bibliotecas ou enciclopédias
- Usando uma ferramenta de busca, digite ["Identifique" + Tipo da coisa que você está estudando]

## #8. Inscreva-se em um curso online

O mundo da educação vem mudando ao longo dos últimos anos. Temos agora acesso a todos os tipos de educação de alta qualidade on-line e de graça. O MIT lançou um programa OpenCourseWare em 2002. Desde então, muitas outras universidades também aderiram, através de programas como Coursera e EDX, todos com o objetivo de tornar a educação mais acessível ao público. Programas educacionais como estes são referidos como MOOCs (Cursos on-line aberto ao público). A maioria, se não todos esses cursos, são oferecidos sem nenhum custo.

Enquanto os certificados ou até mesmo graus oferecidos por tais programas on-line podem não levar diretamente aos postos de trabalho, você ainda pode aprender com professores, líderes e especialistas e muitas vezes têm acesso a fóruns com outros alunos ansiosos para aprender.

A vantagem destes cursos é que você pode encontrá-los em uma variedade de campos, como a matemática, música, sociologia, software de computador, biologia e muitos outros. Os cursos são normalmente ensinados em um formato de palestra com slides do PowerPoint ou algum outro tipo de nota disponível. Alguns cursos demandam mais tempo e esforço, e outros podem ser mais vagarosos.

MOOCs como Coursera e EDX podem ser ótimos para as pessoas que têm desfrutado a experiência da faculdade ou para as pessoas que gostariam de ir para a faculdade, mas que não têm os meios para fazê-lo. É bom para as pessoas que gostam de ouvir, que querem uma



comunidade (na forma de um fórum com estudantes e um professor), e que não se importam de ser atribuído algum trabalho de casa para se certificar de que eles entenderam o material. Claro, atendimento e lição de casa são opcionais, mas você não irá tirar o máximo proveito destes cursos, a menos que você faça essas coisas.

Há um outro local que não é formalmente uma MOOC, mas ainda é bastante útil. É chamado Khan Academy e muitas vezes eu prefiro este site, porque Salman Khan, o fundador, é um professor especialmente envolvente. Embora ele não seja um professor, ele tem bacharelado pelo MIT em matemática, engenharia elétrica e ciência da computação. Do MIT ele também tem mestrado em ciência da engenharia e computação elétrica, e ele tem um mestrado em Administração de Empresas pela Harvard. Claramente, ele é muito bem educado e ele tem uma paixão pelo aprendizado e ensino. Mesmo se não for um MOOC, Khan Academy é um recurso de aprendizagem excelente.

Eu gostaria de incentivá-lo a experimentar as MOOCs e a Khan Academy para ver o que você acha, mas eu acabo preferindo a Khan Academy, pois oferece apresentações muito curtas, claras, e atraentes para todos os tipos de assuntos. Eu aprendi sobre biologia e história do mundo no site durante meu tempo livre. No entanto, se você gostaria de aprender mais profundamente e para um nível avançado, você pode preferir se inscrever em um MOOC de uma vez.

## **Como aplicar este hábito**

- Veja os vídeos e se inscreva na [Khan Academy](#).
- Inscreva-se para uma aula no [Open Education Consortium](#)
- Inscreva-se para uma aula no [MIT OpenCourseWare](#) or [Coursera](#)

## #9. Envolver-se em comunidades de aprendizado online

Há uma abundância de grandes comunidades on-line onde você pode aprender sobre temas específicos. Há um número incontável de fóruns e grupos on-line onde as pessoas se encontram para falar sobre seus temas favoritos.

As vantagens destas comunidades sociais é que elas muitas vezes fornecem uma riqueza de informações valiosas. Estes grupos estão muito interessados em seus tópicos específicos, de modo que muitas vezes mantêm-se atualizados sobre as mais recentes coisas acontecendo. Eles são também uma grande fonte de *feedback*. Se você tiver dúvidas, questões, ou se há algo que você tem dificuldade para entender, é bem provável que um destes fóruns seja muito útil para você.

Muitos desses sites têm um monte de material útil para ler. Você pode achar uma introdução útil para o seu tema de interesse. Você também pode encontrar pessoas ou material que te direcionem para os melhores recursos para sua situação particular ou ajudar com conhecimento em seu tópico.

Para algumas pessoas que gostam de material escrito, ou quem realmente gosta de socializar, este tipo de aprendizagem pode ser uma grande ajuda. Ele combina a socialização e a aprendizagem. Você pode aprender, ensinar e praticar o que aprendeu com uma comunidade de pessoas interessadas nas mesmas coisas. Pode ser muito divertido experimentar o conselho de membros do fórum e voltar para que eles saibam como o seu progresso está acontecendo ou se você encontrou novos

problemas. Ao fazer isso, você estará envolvido em uma comunidade que ajuda uns aos outros a aprender e crescer em experiência juntos.

### **Como aplicar este hábito**

- Vá ao Google e procure [Nicho que está interessado + “fórum”]

## #10. Aprenda com a sua comunidade

Outra opção além de aprender on-line é aprender através de algum tipo de grupo local ou curso se você tiver tempo. Muitos dos exemplos nesse livro têm sido, até agora, sobre maneiras de aprender on-line, e isso porque eu acredito que seja mais fácil devido a flexibilidade, independente de qual seja a minha agenda. Claro que quando você escolhe uma oportunidade de aprendizagem na vida real, a situação tende ser menos flexível, como você ter a obrigação de comparecer em um determinado horário na reunião. Além disso, a aprendizagem on-line é muitas vezes gratuita, enquanto os cursos na vida real geralmente não são.

Apesar de aprendizagem on-line ser mais fácil e mais barata, há uma série de benefícios em se envolver na aprendizagem e atividades na vida real, então esta é uma opção importante a se considerar. Alguns desses benefícios são descobrir como as coisas funcionam sob condições naturais e fazer conexões com as pessoas.

Em muitos lugares, há classes ou grupos locais que se reúnem para saber mais profundamente sobre um tópico, ou para praticar uma habilidade específica. Se você mora em uma cidade moderadamente grande, provavelmente haverá algum tipo de oportunidade que você pode se envolver. Claro, que quanto menor a área em que você vive mais difícil pode ser de encontrar oportunidades de aprendizagem locais.

### **Como aplicar este hábito**

- Leia jornais locais para descobrir sobre os próximos eventos de sua área
- Verifique boletins de sua comunidade em locais como a biblioteca local para eventos e encontros de grupos
- Vá ao [Meetup.com](https://www.meetup.com) e procure por grupos de seu interesse - estes são grupos que se encontram na vida real na cidade buscada
- Google ["Aprenda" + tópico de interesse + cidade e estado] para achar oportunidades de aprendizado local em sua área
  - Tópicos que você pode considerar buscar são livros, auto-defesa, aulas de arte e poesia, aulas de natação, aulas de dança, jogos de tabuleiro entre outros

# **Desafie a si mesmo e busque novos desafios**

Quanto maiores os desafios aos quais você se expor, maior e mais significativa será a sua aprendizagem. Uma das partes mais importantes de ser uma pessoa inteligente é estar à procura de desafios e enfrentá-los. Uma das principais razões que pessoas inteligentes são inteligentes é porque elas não recuam facilmente ao encarar um desafio intelectual. Elas persistem com os desafios até entender completamente o problema ou tópico. É um bom exercício mental pensar em profundidade sobre algo ou tentar algo completamente novo com o qual você não está familiarizado.

## #11. Experimente jogos que envolvam pensamento crítico, planejamento ou cálculo

Certos jogos desafiam sua mente com problemas e fazem você procurar por soluções. A única parte que importa em como você escolhe um jogo é que ele deve fornecer um algum tipo de desafio. Se você já jogou um jogo tantas vezes que você pode praticamente vencer enquanto dorme, é um bom momento para passar para outro desafio. Mas se você encontrar um jogo que faz você realmente pensar sobre como você deseja prosseguir, este deve ser sua escolha.

Há uma grande variedade de jogos disponíveis para jogar, como eu tenho certeza que você está ciente. Alguns jogos o desafiam a lembrar de informações ou as usar de maneira interessante. Outros jogos requerem habilidades artísticas e habilidades de pensamento crítico. E também há jogos que podem melhorar sua memorização, habilidades lógicas, ou obter um bom vocabulário. Qualquer um destes pode proporcionar um desafio útil.

Alguns jogos são feitos para serem jogados sozinho, enquanto outros são feitos para serem jogados em grupos ou equipes. De qualquer forma pode ser uma boa maneira de motivar-se. No entanto, os jogos sociais são frequentemente bons para jogar, porque eles podem exigir mais esforço de seu pensamento. Você pode ter que levar em conta as personalidades dos outros jogadores e que tipo de movimentos que eles estão propensos a fazer. Por exemplo, eles são tomadores de risco ou conservadores? Além disso, pode haver



negociações em que você tem que entrar, a fim de tentar chegar a uma posição vantajosa.

De jogar jogos como xadrez e pôquer o que eu aprendi sobre a psicologia da concorrência e como encontrar boas estratégias e táticas. O xadrez é ótimo para incentiva-lo a calcular todos os tipos de possibilidades e trabalhar na melhor solução em diferentes situações. O pôquer tem sido útil para eu aprender a fazer alguns cálculos estatísticos rapidamente a fim de fazer as melhores jogadas. Diferentes pessoas preferem diferentes tipos de jogos. Encontre alguns que são interessantes e desafiadores para você.

### **Como aplicar este hábito**

- Jogue [Sudoku](#)
- Faça uma [Palavra Cruzada](#)
- Jogue [Xadrez](#)
- Jogues diversos tipos de jogos no [Click Jogos](#)

## #12. Use programas de treinamento da mente

Existem algumas ferramentas para o treinamento da mente que podem ajudá-lo a desafiar e desenvolver a si próprio. Eles tendem a oferecer estimulação mental de diferentes maneiras - resolvendo problemas de matemática, uso de imagens, memorizar as coisas, etc. Não é difícil descobrir que treinar sua mente dessa forma pode fornecer um desafio e ajudá-lo a melhorar suas habilidades.

Existe um pouco de pesquisa em muitos sites de treinamento da mente, e não há provas conclusivas de que eles ajudam a ficar mais esperto ou que as habilidades que você aprender vão transferir para outras tarefas que fizer. De qualquer forma, eu ainda acho que essas tarefas de treinamento da mente podem ser úteis, desde que você se concentre em tarefas que proporcionam um desafio.

“Duo e Volta” é um treinamento da mente que é especialmente difícil. Nesta tarefa você está exposto a informação auditiva e visual. O objetivo da pessoa testada é recordar se o estado atual das informações exibidas combinam com o que foi mostrados vários passos a trás. Há um apoio misto sobre a capacidade deste teste para melhorar a inteligência, mas certamente não foi provado que fazer o treinamento irá torná-lo mais inteligente. “Duo e Volta” é uma "tarefa de memória de trabalho". Isso significa que ele é feito para treinar a sua capacidade de manter mais itens em sua mente ao mesmo tempo e fazer uso deles também.

Pessoalmente eu acho que estes jogos são divertidos para brincar (exceto o “Duo e Volta”). Eles são uma boa maneira de obter uma ideia sobre seus pontos fortes e fracos, assim você pode treiná-los ou trabalhar com eles em sua vida diária. Por exemplo, se você treinar em sites diferentes, você pode descobrir que seus testes de memória são muito altos, mas seus testes de atenção muito baixos. Nesse caso, você pode querer tomar medidas para melhorar a sua capacidade de prestar atenção.

## **Como aplicar este hábito**

- Teste a si mesmo com:
  - Peak (gratis no [iPhone](#), [Google Play](#), & [Amazon](#))
  - [Lumosity](#) (teste grátis)
  - [Cognifit](#)

## #13. Mude suas rotinas

As pessoas inteligentes evitam estar no piloto automático - o que significa fazer as coisas automaticamente sem lhes dar qualquer atenção. Quando você está no piloto automático, você para de prestar atenção a coisas novas. Uma maneira de evitar este problema é tomar um caminho novo enquanto dirige. É mais provável que você note mais detalhes porque quando as coisas são novas as pessoas tendem a prestar mais atenção. Se você fizer as mesmas tarefas da mesma forma, você vai prestar menos atenção e tudo vai parecer o mesmo. Você pode passar em frente a uma loja centena de vezes e nem sequer saber qual é o nome dela. Você se acostumou com ela, e a deixou em segundo plano.

Você pode aprender alguma coisa quando você toma um caminho novo - talvez eles estejam construindo um novo hospital, ou há um evento acontecendo, ou qualquer outra coisa. Você vai expor-se a mais estímulos, e, portanto, a mais informações. Isso ajuda você a ficar por dentro do que está acontecendo em sua cidade.

[Um estudo em taxistas em Londres](#) mostrou que eles tinham um hipocampo maior (centro de memória) do que pessoas que não dirigem táxis. Aprender todos os tipos de rotas diferentes para chegar à cidade pode literalmente mudar seu cérebro se você fizer isso o suficiente. Claro, Londres é uma das maiores e mais complexas cidades do mundo, mas, mesmo se sua cidade for menor, estou certo de que há uma abundância de novas estradas para aprender.

## **Como aplicar este hábito**

- Tome um caminho diferente quando for ao trabalho, ao mercado ou à casa de um amigo
- Caso seja destro, use sua mão esquerda para tarefas como escovar os dentes e anotar recados. Se for canhoto, use a mão direita
- Vá à livraria e escolha algo que não esteja muito acostumado a ler
- Comece uma conversa com alguém, mesmo que pareça que não tenham pontos em comum

## #14. Pratique observar detalhes em seu ambiente

Pessoas inteligentes são boas em perceber coisas que outras pessoas tendem a não notar. Eles prestam atenção em mais detalhes. É importante não se contentar em ter uma compreensão aproximada de alguma coisa. Pense em como as crianças testam as coisas de muitas maneiras diferentes. Elas podem tentar quicar um objeto, jogá-lo, saboreá-lo e apertá-lo. Parte de uma observação aguçada pode envolver alguns destes tipos de testes (mas provavelmente não comendo, a menos que seja comida).

Existem muitos tipos de observações que você pode fazer. Você pode notar uma expressão facial única, a lanterna quebrada em um carro, ou você pode olhar algo mais de perto na natureza. Você pode fazer perguntas como *Que tipo de grama é essa? Ou que tipo de tecido é esse?* E então você pode dar um passo mais longe, investigando os detalhes mínimos por si mesmo.

Esta é uma habilidade que precisa ser praticada para que você possa realmente se tornar bom nisso. Uma parte do hábito é a observação atenta e outro é testar ativamente as coisas para obter uma observação ainda melhor informada. E mais uma parte é analisar o que você observou e testar para chegar a uma conclusão.

Como exemplo, quando vejo algo novo que eu gostaria de tentar observar de diferentes maneiras, eu gosto de dar uma boa olhada de perto, tocar e sentir se eu puder, considerar se ele tem um perfume ou alguma outra característica especial. Este ponto de vista

multissensorial me ajuda a recordar e compreender muito melhor.

### **Como aplicar este hábito**

- Preste atenção ao seu redor - prédios, tempo, o que as pessoas estão fazendo, etc.
- Preste atenção na reação das pessoas - elas estão felizes, tristes, distraídas?
- Teste coisas para saber como funcionam (exemplo: O que acontece se você apertar um botão? O que acontece se você fizer uma tarefa em ordem diferente?)
- Pegue uma flor, ou qualquer outra coisa e observe atentamente - perceba partes, estrutura, sensibilidades, cheiro e outras características
- Pegue um objeto de uso diário (carteira, moeda, caneta) e preste atenção atentamente - tente descobrir algo que você não tinha notado anteriormente

## #15. Conduza experimentos com os pensamentos

Uma experiência de pensamento é quando você tem uma hipótese ou uma crença que pretende testar, e você passa a pensar nas consequências desta hipótese. Em uma experiência de pensamento os únicos equipamentos que você precisa é a sua mente e sua imaginação.

Muitas vezes é impraticável, inseguro ou desnecessário testar algo no mundo real. Aí é quando a realização de um experimento de pensamento pode ser bastante útil. Pode fazer sentido fazer isso com partículas minúsculas que você não pode realmente trabalhar no mundo real, ou com objetos supermassivos como planetas e estrelas. Além disso, se você é um cirurgião, pode ser melhor imaginar o que pode acontecer em diferentes cenários na sua mente, em vez de realmente testar as coisas em um corpo humano vivo durante um procedimento.

A realização de experimentos mentais é ótima para desafiar crenças convencionais, resolver problemas e fazer previsões em áreas que são difíceis de testar no mundo real. Albert Einstein, uma das maiores mentes de todos os tempos, frequentemente realizava experimentos mentais para continuar a melhorar sua compreensão da física.

Este parágrafo da [PBS - NOVA](#) sintetiza um dos experimentos de mente de Einstein:

Ele percebeu que a gravidade e aceleração parecem ser o mesmo fenômeno. Pense sobre o que aconteceria se um elevador de repente entrar em queda livre. A pessoa no interior do elevador



passaria a não pesar nada. Em seguida, imagine essa mesma pessoa em um foguete imóvel tão longe da Terra que a força da gravidade é praticamente zero. Assim como no elevador em queda livre, ela também não pesaria nada. Agora, coloque o foguete em movimento. Como o foguete acelera, o peso do passageiro aumenta. Para ele, parece como se a gravidade tivesse plantado os seus pés firmemente no chão. Einstein percebeu que a força da gravidade é apenas a aceleração que você sente enquanto se move através do espaço-tempo.

Einstein era, obviamente, um indivíduo extremamente inteligente e trabalhador. Ele usou experimentos mentais para desenvolver ainda mais sua compreensão do tempo, espaço, gravidade e outros demais conceitos. É importante notar que ele fez grandes descobertas, pelo menos em partes, com o resultado de seus experimentos mentais. Nós também podemos nos beneficiar de usá-los em nossas vidas.

### **Como aplicar este hábito**

1. Elabore uma pergunta interessante
2. Desenvolva uma hipótese sobre qual você acredita ser a resposta
3. Pense em quais personagens e objetos você precisa para testar sua hipótese
4. Visualize-os em sua mente da forma mais vívida que puder
5. Imagine um cenário que teste sua hipótese em sua mente
6. Se tiver problemas, você pode tentar novamente ou escolher uma nova pergunta para testar em seu

experimento - nem todas as perguntas podem ser respondidas através de experiência de pensamentos

## #16. Conduza experimentos de vida

Um experimento de vida soa como uma coisa engraçada. Eu prometo que não é tão ruim - você não vai precisar de um jaleco ou um bisturi. Você também não tem que ter a precisão no estilo de laboratório para você experimentar com a sua vida. Na verdade, você provavelmente não será capaz de fazer. Os cientistas muitas vezes dividem as pessoas em grupos, e eles vão testar um tratamento em um grupo e usar um placebo no outro grupo. Isto permite que eles verifiquem se o tratamento teve um efeito. Um exemplo de um tratamento é no teste de um novo medicamento para ver se ele ajuda as pessoas que sofrem com a ansiedade e assim reduzir seus sintomas. Os cientistas fazem coisas como escolher grupos de forma aleatória e eles não revelam qual grupo recebeu a medicação real e que recebeu um placebo, porque isso os ajuda a evitar viés em seus resultados. Outra coisa que eles fazem é usar variáveis isoladas. Isso significa que eles tentam criar uma situação controlada, onde a única coisa que é diferente entre os dois grupos é o tratamento utilizado.

Na vida real, não temos o luxo de um grande nível de controle como os cientistas. Existem provavelmente muitas variáveis em sua vida agora que você não tem nenhum ou pouco controle sobre. Talvez haja um bebê chorando no outro quarto, ou uma motocicleta fazendo um barulho alto passando lá fora, ou telemarketing que continua ligando no seu telefone. Mesmo sem a capacidade de criar experiências em sua igualmente como um cientista faz, você ainda pode realizar uma experiência bem-sucedida e aprender algo novo.

Às vezes eu gosto de pensar em experiências de vida de uma forma mais simples. Você pode pensar nelas como uma questão de tentativa e erro. Quando você tentar algo novo, preste atenção ao feedback ou aos resultados que você obtém, em seguida, tente fazer uma melhoria. Se algo funciona bem para você, você deve continuar a fazer, a menos que um dia ele pare de funcionar. Nesse ponto, você pode tentar experimentar novamente.

Uma boa parte deste livro tem sido sobre a aprendizagem através de outras fontes (ou seja, on-line, livros, ou grupos na vida real), mas as pessoas muitas vezes esquecem ou simplesmente não percebem que uma das melhores fontes de conhecimento é você mesmo. Não há ninguém mais parecido com você, então só porque você leu que algo funciona para outras pessoas não garante que ele vai funcionar para você. Além disso, vivemos em um mundo muito dinâmico, onde as coisas só parecem mudar e desenvolver mais e mais rapidamente. Algo que funcionou dez anos atrás, ou mesmo há um ano, pode não funcionar tão bem hoje em dia ou na sua situação específica. Uma boa maneira de contornar esses problemas, claro, é experimentar por si mesmo.

## **Como aplicar este hábito**

1. Escolha um objetivo.
2. Faça uma lista das variáveis importantes, ou das coisas que você pode mudar para influenciar o seu objetivo (ou seja, se o objetivo é passar em uma entrevista de emprego, você pode mudar sua aparência, atitude, ou currículo).

3. Se você quiser saber com alguma certeza quais mudanças causam que efeitos, altere apenas uma (ou poucas) variáveis de cada vez - quanto menos variáveis você trabalhar, mais certo você pode ser sobre os seus resultados. (Isto é, mude sua aparência para ser mais profissional e veja se você tem maior sucesso em entrevistas de emprego).
4. Se você está ansioso para obter algum tipo de efeito rápido, mude várias coisas que você tem certeza que estão relacionadas com o resultado que deseja. (Isto é, mudar sua aparência para ser profissional, adotar uma atitude positiva e sorriso, melhorar o seu currículo, e continuar a aprender coisas relevantes para o seu campo).
5. Verifique que tipo de resultados que obtém - procure o feedback dos especialistas se puder, especialmente se você sentir como se estivesse no caminho errado.
6. Você pode querer registrar suas descobertas em um diário para referência futura, então você pode dar um palpite (ou seja, a hipótese), de como você pode fazer para melhorar ainda mas seus resultados.
7. Se você está feliz com seus resultados, passe para um outro objetivo e recomece. Se você não está feliz, continue a trabalhar sobre o mesmo objetivo com passos 2-6, mas mude as variáveis que você utiliza.

## #17. Resolva problemas matemáticos de cabeça

Saber como calcular adição, subtração e multiplicação na sua mente é uma habilidade inteligente para se ter. Isto ajuda a garantir que você não se engane, e ajuda a acelerar as coisas na vida. Se você demorar muito para fazer um cálculo mental, alguém pode estar lá para dar-lhe a resposta. A questão é que eles podem mentir ou eles podem fazer um erro de cálculo, custando-lhe dinheiro ou tempo. E se você pensa que você sempre pode usar uma calculadora, você ficaria surpreso quantas vezes você não tem uma quando você realmente precisa dela. A melhor calculadora está na sua cabeça se você apenas praticar usá-la.

Praticar problemas de matemática em sua mente e trabalhar com eles pode ser útil para a sua memória de trabalho. Isso ocorre porque ao fazer essas operações, você precisa fazer um esforço em sua mente. A prática faz com que você melhore com este tipo de coisa. Você pode achar que alguém que é brilhante, apenas porque ele pode multiplicar números de dois dígitos em conjunto, ou alguém pode adicionar números de três dígitos ou calcular uma conta em segundos, mas estas habilidades se aprendem. Você não nasce sabendo como fazer isso. A razão pela qual muito de nós somos ruins em algumas dessas coisas é porque nós nunca tentamos ou praticamos. Na escola primária, eles geralmente permitem apenas papel e lápis para nós resolvermos tudo. Em seguida, na escola eles nos permitem calculadoras. Nada disso ajuda a nossa habilidade matemática mental. Temos de decidir por nós mesmos a treinar desta forma, se quisermos melhorar.

Eu tenho experiência direta com isto, pois meu pai me incentivou a fazer operações matemáticas na minha cabeça quando eu era criança. Ele escrevia um monte de números de dois dígitos e me pedia para adicioná-los sem escrever qualquer coisa. Eu pensava que era impossível no início, mas depois de um tempo eu comecei a ficar muito bom. Até o momento em que eu comecei a escola eu percebi que os alunos dependiam de suas calculadoras mais e mais, mas eu tinha mantido o hábito inteligente de fazer operações básicas na minha cabeça. Essa habilidade era mais útil do que eu esperava. Na maioria das vezes, mesmo se eu não souber a resposta exata para os problemas mais difíceis, eu poderia determinar aproximadamente qual resposta seria correta.

### **Como aplicar este hábito**

- Quando estiver comprando, adicione o custo dos itens em sua cabeça e veja se você está certo quando for pagar
- Aprenda algumas técnicas em [matemática mental](#)
- Pratique calcular a gorjeta do restaurante em sua mente - [este site mostra como](#)
- Aprenda a tabela de multiplicação em 12 x 12 ou 15 x 15 ou até [20 x 20](#)

## **Socialize seu cérebro**

Somos animais sociais. Como seres humanos que evoluíram em um contexto social. Nossos antepassados trabalharam juntos para caçar, procurar alimento, e, finalmente, construir culturas e civilizações. Sem comunicação para compartilhar informações, seríamos muito mais semelhantes aos nossos primos primatas - incapaz de fazer progressos em nossa compreensão coletiva rapidamente. A razão mais óbvia de que a socialização nos ajuda a aprender e compreender temas complexos é porque nós compartilhamos o que aprendemos uns com os outros. Por exemplo, se você tem um amigo ou um mentor que é especialista em um tópico, você pode melhorar sua compreensão somente ao conversar com ele sobre o assunto. Esta é uma capacidade que muitas vezes tomamos como garantida, mas não devemos porque é muito valiosa.

Situações sociais podem ser muito estimulantes para nós também de outras formas. Há muitas coisas para prestar atenção, como expressões faciais, movimentos das mãos, a informação verbal, e se o que é dito é literal, figurado, ou irônico. Contextos sociais podem ser um pouco complexos, que os torna um bom desafio para a mente. Se você estiver em um grupo, pode haver várias pessoas tendo diversas ideias. Você tem de que avaliar se você tem algo de útil ou interessante para contribuir, e quando ele pode ser apropriado para fazê-lo. Tudo isso é um saudável exercício para a mente.



## #18. Converse com crianças curiosas

As crianças são frequentemente muito curiosas, e farão perguntas interessantes que irão lhe forçar a pensar. Se você não conhece muitas crianças, você pode obter um resultado semelhante, tentando pensar como uma, imaginando que tudo é novo e surpreendente. Apenas ao sair na rua você pode obter todos estes tipos de perguntas. *Do que é um arco-íris feito? Do que as nuvens são feitas? Por que o céu é azul?* E assim por diante.

O engraçado é que as questões geralmente não param por aí. Toda pergunta traz mais e mais perguntas. Este tipo de curiosidade é uma grande ferramenta de aprendizagem para uma criança, mas pode ser uma oportunidade para aprender cada vez mais para um adulto também. É fácil ficar frustrado com uma criança e apenas dizer-lhe para ficar quieta, ou dar uma resposta como "Duendes fazem o arco-íris e as nuvens são feitas de algodão". Em vez disso, estes devem ser considerados como grandes oportunidades para continuar a aumentar nossa própria compreensão do mundo. Afinal, muitas dessas informações estão apenas a alguns cliques na internet.

Outra boa razão de se falar com crianças curiosas é que responder às suas perguntas irá forçá-lo a explicar o que quer dizer com muito cuidado. Se você usa uma palavra grande, você vai precisar explicar o significado dela. Se você não for claro pela primeira vez, você vai precisar explicar novamente. Isto pode ser muito desafiador. Mas se eles pedirem algo que parece demasiado complexo para eles, como a forma como um carro funciona, você

pode começar de forma mais simples e explicar por que os pneus rolam suavemente contra o chão.

Anos atrás, eu estava em um voo e uma menina de cinco anos sentou-se ao meu lado. Ela começou a me tratar como se me conhecesse há anos. Ela me fez muitas perguntas, como por que tudo parecia tão pequeno do lado de fora quando ela olhou para baixo, porque as nuvens estavam se movendo por nós tão rápido, e de onde eu era. Cada pergunta gerou muitas mais perguntas. O maior desafio foi tentar manter as coisas simples, mas ainda informativo para ela. Não obstante, foi uma experiência divertida e interessante, e eu aprendi muito com a interação, assim como eu espero que ela tenha aprendido também.

Vou deixá-lo com uma frase que Einstein disse uma vez "Se você não pode explicar isso para uma criança de seis anos de idade, você não entende realmente."

### **Como aplicar este hábito**

- Incentive perguntas das crianças em sua família
- Pratique pensar como uma criança inocente - continue se perguntando "Por que", por exemplo
- Ofereça-se para dar uma palestra na escola explicando sobre seu trabalho (ou outra coisa que saiba bem) para as crianças

## #19. Tenha uma conversa com um amigo que te estimule intelectualmente

Trocar ideias com outras pessoas inteligentes é uma ótima forma de se aprender coisas novas. Pessoas inteligentes são muitas vezes bem informadas, curiosas sobre todos os tipos de coisas, e elas tendem a ter um monte de ideias em mente. Você pode facilmente aprender todos os tipos de coisas em uma conversa com uma pessoa assim.

Se você cometer erros em seu pensamento ou em sua compreensão de algo, você está mais propenso a ser corrigido em companhia inteligente. No mínimo, é provável que você ouça novas perspectivas sobre um problema que você pode não ter considerado no passado. As pessoas mais inteligentes tendem a considerar múltiplas perspectivas em vez de escolher automaticamente um lado.

Pessoas inteligentes são muitas vezes bem cientes de muitos campos ou domínios e sobre a melhor maneira de abordar problemas diferentes. Você pode encontrar uma maneira mais rápida ou melhor de fazer algo simplesmente por ter uma conversa casual com uma pessoa inteligente.

Estou certo de que muitas das minhas conversas com pessoas inteligentes e curiosas moldaram o meu entendimento de muitos assuntos e do mundo. Essas interações influenciaram minha mente e meu pensamento. Um grande exemplo de quanto os outros tiveram um impacto em mim é nos hábitos que eu discuti

aqui. A maioria, se não todos os hábitos desse livro, são o que eu vi as pessoas que eu considerava muito inteligente usarem.

### **Como aplicar este hábito**

- Leia um jornal ou artigo científico e o discuta com um amigo bem educado
- Se você é um estudante, fique depois da aula e faça perguntas ao professor - elas não têm necessariamente de serem limitadas ao assunto do dia
- Tenha uma conversa com os profissionais ou pessoas que trabalham em um campo diferente do seu e veja se você pode aprender algo novo

## #20. Ensine ou mostre a alguém como realizar uma tarefa

Você pode pensar que sabe um tópico muito bem, mas um bom teste de quão bem você sabe algo é ensiná-lo a outra pessoa. Você realmente tem que dominar o assunto para ensinar. Pense nisso, alguém que vai ensinar ou mostrar a alguém como fazer uma tarefa deve ter dominado o tópico. Se um estudante fizer uma pergunta básica, ou até mesmo com um pouco de profundidade, é esperado que o professor saiba a resposta ou, pelo menos, tenha uma boa ideia de como pensar sobre o tema para chegar à resposta certa.

Para ensinar, você tem que pensar a partir da perspectiva de alguém que sabe apenas o básico, ou talvez até menos. É um desafio. Não é o suficiente apenas saber a resposta correta para um problema, você tem que ser capaz de explicar isso de uma maneira que faz sentido para alguém com pouca compreensão do tema. Pode parecer fácil explicar algo que você já sabe como fazer, mas até os especialistas podem realmente encontrar dificuldades com isso.

Às vezes, os alunos fazem perguntas difíceis que podem fazer você pensar mais profundamente sobre um tópico. Um professor pode estar familiarizado com um tema profundamente, mas ainda assim ser incapaz de responder a algumas perguntas. Quando você ensinar ou explicar uma coisa para outra pessoa, você muitas vezes percebe a sua própria limitação na compreensão de um tópico. Ensinar pode ajudar a identificar essas lacunas para que você saiba o que e onde você deve trabalhar.

## **Como aplicar este hábito**

- Quando você encontrar um colega preso em um problema que você sabe como lidar bem, voluntarie-se para ajudar
- Ofereça-se para ensinar em uma escola local ou em um centro de educação para adultos - há muitas pessoas que poderiam ter uma ajuda na aprendizagem

## #21. Pratique pensar claramente

É uma boa ideia dar uma pausa em vez de dizer a primeira coisa que vem à mente. Isto irá permitir-lhe o tempo para refinar as suas ideias e pensamentos em mensagens simples, claras, diretas, que podem ser facilmente compreendidas. O objetivo da comunicação é, naturalmente, ter pensamentos com clareza.

Muitas vezes valorizamos pensadores rápidos que podem parecer ter uma boa resposta em sua cabeça, mas as melhores e mais diretas respostas tendem a vir com algum pensamento por trás delas. Você tem que considerar quem é o público. O que eles sabem e o que eles esperam ouvir? Se você está se comunicando sobre uma questão sensível, também é importante levar os sentimentos das pessoas em conta.

Mesmo se você sabe intuitivamente o que você quer dizer imediatamente, leve alguns segundos para escolher exatamente as palavras que você deve usar para ser claro com o seu público. Às vezes, nós entendemos algo muito bem, mas a comunicação pode ser uma forma de ensinar, e ensinar algo para outra pessoa pode envolver considerações extras. Talvez algo que você facilmente compreende de forma intuitiva, pode ser um desafio para outras pessoas. Isso é algo que você tem que levar em conta.

É mais difícil chegar a uma mensagem concisa e clara do que se está dizendo do que a primeira coisa que vem à mente - fazer este esforço extra pode ser um bom exercício para sua mente. Para fazer isso, você precisa ter um momento para decidir a melhor forma de se expressar, quais são seus objetivos e quais são suas

metas em sua comunicação com alguém. Se você sempre disser o que pensar imediatamente, você pode encontrar-se fazendo declarações que não são bem suportadas, levando mais tempo para explicar algo simples, ou possivelmente até mesmo ofender as pessoas, porque você não tomou a sua perspectiva em conta.

### **Como aplicar este hábito**

- Faça uma pausa antes de falar e pense sobre o que vai dizer
- Pratique organizar seus pensamentos antes de escolher um lado em um problema
- Tente escrever os seus pensamentos - esta é uma boa maneira de analisar o seu pensamento e ter certeza que é coerente, estruturado e útil para outras pessoas
- Se você é incapaz de pensar em uma boa resposta coerente dentro de um minuto, peça por tempo extra para fazer alguma pesquisa e colocar os seus pensamentos em ordem



## #22. Pratique falar claramente

É importante articular as suas palavras, e evitar falar muito rápido. Lembre-se, a finalidade da comunicação é obter ideias com clareza. Quando você fala muito mais rápido do que as velocidades habituais, você vai perder as pessoas - incluindo sua compreensão e, possivelmente, o seu interesse. Às vezes eu fico perdido quando as pessoas falam muito rápido. Eu preciso de um pouco de tempo para processar as ideias. E confiem em mim, eu não estou sozinho nessa. É importante garantir que as pessoas possam entender o que você diz quando você se comunica.

Faça um esforço para afirmar as suas palavras com clareza e precisão. Muitas palavras soam semelhantes, mas significam coisas diferentes. Procure-as se você não tiver certeza. Pode ser bobo e confuso usar uma palavra errada com um significado completamente diferente do que você pretende. Como exemplo, você não iria “ter isto como cetro”, mas você pode “ter isto como certo”. Eles soam semelhantes, mas a primeira afirmação não faz sentido enquanto a segunda faz.

As pessoas inteligentes tendem a trabalhar em suas habilidades de comunicação. Eles fazem um esforço para compreender exatamente o que as pessoas querem dizer. Eles também fazem um esforço para serem bem compreendidas. Uma maneira simples de ser melhor compreendido é falar com mais clareza e enunciar as palavras como o dicionário sugere. Uma maneira de manter-se movendo na direção certa é passar mais tempo com as pessoas que priorizam falar claramente e bem. Você pode aprender alguma coisa só por ouvir.

## **Como aplicar este hábito**

- Se as pessoas dizem que você fala muito rápido, faça um esforço consciente para corrigir isto - e diga aos seus amigos para avisar quando você fala rápido demais para eles
- Procure palavras na [Google Translate](#) se você não tem certeza de como pronunciá-las - haverá um símbolo de 'alto falante' ao lado da palavra que pesquisar que pode ser pressionado para reproduzir uma gravação da palavra
- Pratique dizer palavras em voz alta que lhe deram qualquer problema, e peça a um amigo inteligente para avisar se você está dizendo a palavra corretamente

## **Pratique sua memória**

A memória é uma pedra angular para o desenvolvimento de uma mente inteligente. Por tudo o que você aprende e faz, você deve se lembrar de suas experiências a fim de realmente entendê-las e progredir na sua compreensão. Ninguém pode se lembrar de tudo, mas existem maneiras para você poder melhorar sua capacidade de recordar coisas específicas.

Na sociedade de hoje nossa memória está se tornando mais exteriorizada. Isso significa que dependemos de computadores, smartphones e outros dispositivos como notebooks para armazenar informações importantes para nós. Portanto, nós estamos menos propensos a praticar nossa memória, porque todas as informações que precisamos são facilmente encontradas. Embora isso possa ser uma coisa muito conveniente, é importante que nós exercitemos nossa memória se queremos mantê-la afiada e confiável.

É fácil pensar que você nasce com a memória que você tem, mas na verdade é algo que pode ser treinado para um grau maior. Um caso interessante aconteceu com Joshua Foer, autor de "Moonwalking com Einstein", que foi capaz de treinar sua memória aparentemente normal para vencer o Campeonato de Memória dos EUA. Ele conseguiu isso através do treinamento de sua memória especificamente para o que foi testado no Campeonato. Mas esta seção do livro se concentra mais em conselhos de memória práticos para o uso diário. Em qualquer caso, o ponto é que a sua memória em si pode ser melhorada (e drasticamente), se você trabalhar nela.

## #23. Memorize números

Com nossas memórias externas em forma de computadores, agendas e telefones inteligentes, quase ninguém parece se lembrar mais dos números. Se você precisa de um endereço ou um número de telefone, é mais fácil simplesmente procurá-lo na maioria das vezes. Em qualquer caso, pode ser uma habilidade muito útil praticar lembrar números. A maioria das pessoas hoje sabe poucos números de telefone de cabeça - é improvável até mesmo saber o número de membros da família ou amigos próximos.

Um bom exercício para se tentar é aprender números e praticar lembrá-los. Se o exercício parece bobo e inútil, tenha em mente que um dia você pode realmente precisar de um número de telefone de alguém próximo a você, e você não pode ter o seu smartphone com você em caso de emergência. Isso é algo que não toma muito tempo para fazer, e pode ser realmente útil.

Eu sou um exemplo de como uma memória para números pode declinar quando é raramente usada. Quando eu era criança eu gostava de aprender números. Ainda me lembro do antigo número de telefone do meu avô muito claramente. Ele se mudou do local desse telefone há mais de 20 anos. No entanto, atualmente, são de amigos próximos e familiares cujos números que eu iria me esforçar para lembrar. Para ser honesto, não importa o quanto eu me esforce, eu ainda não recordo alguns deles. Eu me acostumei com meu smartphone fazendo todo o trabalho, como muitas pessoas também se acostumaram com isso. No entanto, é um bom desafio para sua mente a prática de lembrar números de vez em quando.

## **Como aplicar este hábito**

- Pratique lembrar:
  - Números de telefones de amigos e família
  - Seu Cadastro de Pessoa Física (CPF) e Registro Geral (RG)
  - A quilometragem do seu carro e tente lembrar ao entrar nele novamente
  - A placa do seu carro
  - O número de seu cartão de crédito - para um desafio extra

## #24. Relembre o seu dia

A fim de manter suas memórias a longo prazo, realmente ajuda praticar lembrando do seu dia a dia. Se você alguma tiver dificuldade em lembrar de algo que você fez, ou o que aconteceu em um evento que você participou, simplesmente recordando estes eventos da sua vida de forma periódica pode ajudar a fortalecer as suas memórias. Toda vez que você se concentrar em lembrar algo que aconteceu, você recria a memória em sua mente e a faz mais forte.

Esta é uma boa tarefa analítica e também uma ótima tarefa de memória. Você pode perceber alguma coisa quando você reproduzir suas memórias que você não percebeu na primeira vez. Por exemplo, você deve se lembrar que um amigo ligou para você e você prometeu retornar, mas nunca o fez. Há todos os tipos de detalhes que você pode perceber se você reproduzir suas memórias.

Desde que eu comecei a lembrar do meu dia, à noite, acho que minha memória está melhorando. Às vezes eu me desafio para me lembrar de detalhes específicos como o que um amigo meu estava usando ou o quais foram minhas tarefas de trabalho no dia ou o que exatamente foi dito em uma conversa. Fazer isso me ajudou a melhorar a minha atenção e minha capacidade de lembrar as coisas.

### **Como aplicar este hábito**

- Pratique se lembrar do seu dia em ordem de acontecimentos
- Para reforçar suas memórias, você pode se perguntar:
  - O que você fez na escola ou no trabalho?
  - Que conversas você teve?
  - O que você comeu?
  - Que roupas seus colegas estavam usando?
  - Alguma coisa fora do comum aconteceu?

## #25. Se você esquecer algo, refaça seus passos

Todo mundo esquece o que estava fazendo ocasionalmente. É importante saber o que fazer quando isso acontece. Não fique frustrado, ao invés disso, apenas refaça seus passos.

Em primeiro lugar, tente refazer seus passos mentalmente. Ao fazer isso, você força sua mente a trabalhar mais, pensando em tudo o que você fez. Se você esquecer o que você ia dizer, você pode tentar lembrar apenas o que aconteceu na conversa. O que você estava dizendo? Qual foi a resposta da outra pessoa? Qual é o assunto? Aconteceu alguma coisa recentemente que diz respeito a estes temas, que talvez você gostasse de mencionar na conversa?

Se isso não funcionar, você sempre pode refazer seus passos fisicamente, isso pode ajudar a lembrar o que você queria fazer, porque você vai ver os mesmos estímulos. Claro, isso só funciona para certos tipos de esquecimentos. Se você esquecer o que ia dizer em uma conversa, pode não fazer muito sentido refazer seus passos fisicamente, especialmente se você estiver sentado. Mas se você entrou em uma sala e esqueceu o que ia fazer, você sempre pode voltar para a primeira sala que esteve. Talvez você estivesse fazendo algo que te fez pensar que era necessário ir para a outra sala para encontrar um item.

Nem sempre funciona, mas esforçar-se para lembrar algo pode ajudar a aguçar sua memória.



## **Como aplicar este hábito**

- Refaça seus passos mentalmente quando você se esquecer de algo
  - Pense sobre o que estava dizendo
  - Pense sobre o que a outra pessoa estava dizendo
  - Relembre o assunto geral da conversa
  - Relembre se aconteceu algo de interessante recentemente que queira falar
- Refaça seus passos fisicamente se refazê-los mentalmente não ajudar
  - Volte à sala onde você começou
  - Fique na mesma posição e toque os mesmos itens ou olhe para os mesmos itens que o levaram a sair da sala

## #26. Reorganize suas coisas

Leve em conta que se todos os seus itens estão sempre no mesmo lugar não há desafio para sua mente. Um bom exercício é reorganizar seus itens de uso diário. Quando você se acostuma com tudo sempre no mesmo lugar, você não se permite ter nenhuma razão para usar sua memória. É uma boa ideia colocar estes desafios extras em sua memória para mantê-la forte. Se não fizermos isso, a nossa capacidade de lembrar pode piorar com o tempo.

Reorganizar as coisas lhe treina a prestar atenção às mudanças, o que ajuda a sua memória. Você aprende a não presumir que tudo está sempre no mesmo lugar. Você vai começar a prestar atenção quando você mover um item. Este exercício pode parecer um tanto trivial, mas é uma maneira fácil de desafiar a si mesmo para se lembrar das coisas.

Eu tenho alguns itens importantes que costumo dividir aleatoriamente em toda a casa. Eles são meus sapatos, casaco, carteira, telefone e chaves. Isso não é totalmente intencional, muitas vezes só acontece porque eu não tenho uma rotina de colocar todas as minhas coisas em um só lugar. Eu costumava passar o tempo todo de manhã procurando em diferentes quartos todos os meus pertences, mas agora eu paro um momento e penso onde eu deixei tudo. Às vezes eu ainda esqueço, mas praticando isto minha memória chegou à um ponto onde muitas vezes eu me lembro onde deixei tudo.

**Como aplicar este hábito**

- No chuveiro, mova o seu sabonete, shampoo, e condicionador (ou outros itens) - Antes de seu próximo banho, tente lembrar onde deixou tudo
- Pegue algo pequeno (e que não seja facilmente confundido com outras coisas) como um ímã de geladeira e coloque em um novo esconderijo. Sua tarefa é, no prazo de alguns dias, lembrar-se de onde escondeu
- Coloque alguns itens importantes (ou seja, carteira, telefone) em locais diferentes em toda a casa e tente lembrar onde você os deixou no dia seguinte

## #27. Faça um esforço para lembrar-se de algo

Quando te fazem uma pergunta, às vezes parece mais fácil dizer que você não sabe ou não se lembra. Mas, talvez, você saiba, você simplesmente não tem se esforçado o suficiente para se lembrar. Se a solução não vem automaticamente a você, pense um pouco mais. A pergunta ou tópico é algo que você trabalhou no passado? É algo que você fez? O que você fez ou observou no passado em relação ao assunto?

Quando você faz uma busca mental para a resposta, você pode descobrir que você sabe mais do que você pensa. Talvez você possa combinar lógica e memória. Você pode lembrar de que há três coisas que você precisa fazer para completar uma tarefa, mas você pode não ter certeza da ordem que precisam ser feitos. No entanto, se você pensar logicamente, você pode perceber que o processo só funciona com êxito se você fizer isso em uma ordem específica. Ao passar por estas etapas que você coloca sua mente em um desafio que a fortalece. Se você continuar fazendo isso, sua memória e habilidades mentais irão melhorar.

Uma das razões pelas quais eu menciono este hábito inteligente é porque eu costumava ter o mau hábito de dizer "eu não sei" muito rápido, em vez de fazer uma busca mental em minhas memórias para buscar a resposta da pergunta. Agora percebo que dizer "eu não sei" não é apenas irritante quando dito com muita frequência, mas se eu parar um momento para pensar, às vezes eu realmente sei a resposta. Pelo menos, se eu

não sei a resposta completa, muitas das vezes eu acabo sabendo mais do que eu imaginava.

### **Como aplicar este hábito**

- A pausa antes de falar (como no hábito # 21) é uma boa ideia aqui também, então você deve permitir-se um momento para refletir sobre suas memórias e chegar a uma resposta
- Peça a um amigo ou familiar para avisar se você dizer "não sei" ou "não me lembro" muito rápido a uma pergunta (especialmente se ele / ela está ciente de que você deve saber a resposta)
- Use todos os seus sentidos para ajudar a lembrar (ou seja, sons ou cheiros relacionados com a sua memória)

## #28. Associe suas experiências com memórias passadas

Este hábito é realmente muito simples, mas eu descobri ele pode ajudar a trazer de volta as memórias que pareciam perdidas temporariamente. Tudo que você precisa é pegar qualquer objeto ou até mesmo uma situação ou evento, mas os objetos são mais simples. Como exemplo, você pode escolher uma árvore em seu quintal. A tarefa é, então, pensar e voltar a quaisquer memórias que você possa recordar com aquela árvore. Quanto mais incomum é o objeto, mais provável é que você tenha memórias vivas com mais facilidade, supondo que você tinha memórias anteriores com o objeto escolhido.

O que você faria neste caso é recordar tão vividamente quanto possível todas as suas memórias com, perto, ou envolvendo aquela árvore no quintal. Você subia na árvore quando criança? Você a podava ou contratou alguém para podá-la? Você plantou a árvore ou comprou? Você consegue se lembrar de quaisquer animais ou aves específicas que viveram em ou perto daquela árvore? Você entendeu a ideia. Você poderia pensar sobre tudo possivelmente relacionado ao seu objeto ou evento escolhido.

O ponto deste exercício é que você pode surpreender-se na vivacidade das memórias que você pode recordar se você simplesmente usar o seu ambiente imediato como ponto de partida para se lembrar. Você pode usar esse hábito de maneiras diferentes. Por exemplo, se você sair à noite e olhar as estrelas, tente se lembrar de diferentes momentos em sua vida que você fez a mesma coisa. Se

você chegar tarde ao trabalho, pense em outras vezes que isso aconteceu.

Quanto mais você praticar a sua memória melhor ela fica. Pode parecer muito difícil no começo pensar em detalhes específicos do passado, mas com a prática você pode se tornar melhor. Muitas vezes, existem memórias escondidas dentro de nós, mas temos que procurar para encontrá-las. Através dos anos, elas se tornaram escondidas por trás camadas de novas memórias. A boa notícia é que você pode aprender a descobri-las praticando este hábito.

### **Como aplicar este hábito**

- Tome algo em seu ambiente imediato e pense de volta em outras memórias que você teve com esse objeto - Você também pode fazer isso com eventos ou experiências
- Quando você ver um amigo ou conhecido que você não tem visto há vários dias ou mais, pense sobre a última conversa que tiveram, ou a última coisa que ambos fizeram juntos (Isso pode ser um bom hábito social, também.)
- Você pode até escolher uma palavra que você leu em um livro, e pensar sobre o que a palavra significa para você - quando você aprendeu o significado e em que contextos você tem visto a palavra?

## **Hábitos de vida úteis**

Na verdade, todos os hábitos deste livro devem ser úteis para você de alguma forma. Esta seção irá abordar mais os hábitos que você pode implementar em sua vida cotidiana. Eles são simples de usar, eles são eficazes, e eles podem ajudá-lo a desenvolver suas habilidades intelectuais.



## #29. Peça ajuda quando precisar

Encarar um desafio difícil acontece a todos. Só porque você não sabe como fazer alguma coisa não significa que você nunca vai descobrir. Quando isso acontece, é uma boa ideia encontrar alguém que sabe mais sobre o assunto e que pode ajudá-lo a aprender mais. Você pode se sentir desconfortável para procurar ajuda, mas se você não está fazendo nenhum progresso ou se você está ficando para trás em algo importante que você quer ou precisa aprender, às vezes não há melhor opção. A coisa boa é que geralmente há alguém mais do que disposto a ajudar se você olhar em volta.

É comum precisarmos de ajuda em algum momento, e realmente faz a diferença obter essa ajuda em vez de tentar forçar-se mais e mais para chegar a uma solução. Especialmente se você não está recebendo nenhum resultado ao fazer isso. Se você estiver estudando ou aprendendo um tema difícil, você pode se surpreender com a quantidade de pessoas que precisam de tutores e ajuda extra.

Como exemplo, eu cometi um erro quando eu era calouro na escola. Álgebra foi a coisa mais difícil do mundo para mim, mas eu me recusei a obter ajuda. Eu passava horas frustrantes estudando à noite, e continuava sem entender. Eventualmente, depois de meses pendurado por um fio, decidi buscar ajuda. Felizmente, o meu professor se ofereceu para me ensinar durante todas as manhãs. Eu fui de um aluno C/D frustrado e com a compreensão horrível, a um A/B confortável e com uma compreensão muito boa após dois meses de tutoria. Eu não acho que eu poderia ter conseguido passar sem a ajuda extra. Uma coisa importante que eu quero salienta

é que até hoje eu me considero muito forte em álgebra. Eu tive que trabalhar tão duro para aprender (com a ajuda de um grande mestre) que, mesmo depois de anos de sem usar aquela álgebra, eu ainda posso recordar os principais princípios.

## **Como aplicar este hábito**

Se você sentir-se perdido:

- Peça ajuda para um professor, mentor, amigo ou alguém com o conhecimento necessário
- Procure um grupo de estudos ou inicie um você mesmo
- Ache um Fórum on-line útil onde você pode fazer perguntas buscando por [Tópico do problema + 'fórum']

## #30. Crie analogias

Analogias são ótimas para explicar conceitos para outras pessoas, e também úteis para solidificar seu próprio entendimento de um tópico. Como você sabe, uma analogia geralmente compara o que você está tentando aprender com outra coisa que você já sabe. É como uma ponte que constrói um caminho para uma melhor compreensão. Esta é uma das maneiras mais rápidas para você formar novas conexões e começar a entender claramente um tópico.

Com uma analogia, algo que é complexo pode se tornar simples e fácil de entender - isso é muito poderoso. Um conceito que é disforme e confuso de repente pode tomar forma e fazer todo o sentido com a analogia correta. Analogias estão prestes a tomar o que é comumente conhecido e trazer clareza para um tópico que você não entendeu muito bem ainda. Elas são ótimas, tanto para o ensino quanto para a aprendizagem de novos conceitos e ideias.

Como exemplo, no filme "Forrest Gump", Forrest diz que "A vida é como uma caixa de chocolates. Você nunca sabe o que você vai conseguir". Este é realmente um bom exemplo de analogia, porque Forrest usa algo concreto e de fácil compreensão, uma caixa de chocolates, para explicar algo mais abstrato e nem sempre de fácil compreensão, a vida. Naturalmente, a vida é muito mais complexa do que apenas uma caixa de chocolates. Mas o ponto de uma analogia não é explicar perfeitamente algo complexo, é ajudar a promover a compreensão de uma forma prática.

## **Como aplicar este hábito**

- Forme algumas analogias que se aplicam no seu dia-a-dia - o que é uma boa analogia para o que você faz no trabalho? O que é uma boa analogia para um passatempo que você investe muito tempo? Talvez você possa usar essas analogias para explicar rapidamente o que você faz para os outros
- Compare conceitos que você não entende plenamente com outros sistemas que você está mais familiarizado
- Aprenda sobre como os sistemas diferentes trabalham para que você tenha mais analogias em mente para aprender rapidamente as coisas novas (ou seja, mecânica, anatomia e fisiologia, evolução, etc.)

## #31. Escreva (ou grave) seus pensamentos

Transformar os seus pensamentos em palavras no papel faz com que você os analise e o obriga a esclarecer exatamente o que você pensa, e por que você acha isso. É um desafio. Ao escrever, é geralmente uma boa ideia falar sobre as razões pelas quais você sente de certa forma ou sobre o que pensa. Isso faz com que você pense ativamente sobre a situação, considere pontos de vista alternativos e entenda especificamente como você chegou a suas conclusões.

A escrita é um bom exercício para a sua memória, porque muitas vezes você vai querer voltar a pensar em experiências que você teve que apoiam a sua argumentação ou seus pensamentos sobre algo. Quanto mais eventos você puder lembrar que suportem um ponto, mais provavelmente você sentirá certeza sobre o que acredita. Se você encontrar um suporte fraco em suas memórias, você pode decidir que é melhor questionar a sua decisão mais uma vez, e talvez você tenha sido muito rápido em tomar uma posição sobre uma questão.

Outra parte útil sobre a escrita é que, ao manter um registro de seus pensamentos, você pode sempre olhar para eles mais tarde. No futuro, você vai ser capaz de olhar para trás em seus pensamentos e avaliar se você aprendeu algo novo que invalida seus velhos pensamentos. Ou talvez você tenha aprendido algo novo que ainda suporta o que você costumava pensar. Outra possibilidade é que você tenha seguido em frente e parado de se preocupar com aquelas coisas.

Eu mantive registros, ocasionalmente, de alguns dos meus pensamentos durante toda a minha vida. É interessante olhar para trás e ver que tipos de coisas eram importantes para mim em diferentes pontos da vida. Registrar meus pensamentos e experiências tem me ajudado a avaliar melhor onde eu estive e onde eu quero estar no futuro.

### **Como aplicar este hábito**

- Grave seu progresso em uma questão de grande importância em sua vida
- Grave uma grande experiência de aprendizado que teve
- Escreva sobre um erro que cometeu e o que aprendeu com ele
- Escreva seus pensamentos sobre um livro e o que aprendeu com ele
- Conforme grava seus pensamentos, procure por suporte em memórias ou fatos e os escreva também

## #32. Organize suas anotações

Se você tem notas (ou arquivos) para o trabalho que são importantes para você saber e compreender, então organizá-los fisicamente também pode ajudá-lo a organizá-los mentalmente. Você pode se sentir confortável tendo todas as suas notas disponíveis para você, mas isso por si só não é suficiente para elas serem úteis. Para realmente entendê-las, as notas têm de ser organizadas. Você provavelmente vai querer tê-las ordenadamente em arquivos ou em um caderno ou fichário. Mas, além disso, as informações precisam ser organizadas de uma forma que as torne mais fáceis de você entender e lembrar. A inteligência não é só saber mais fatos. É também a compreensão de como as coisas se conectam, como elas estão organizadas e como elas funcionam.

Se você tem dificuldade para entender alguma coisa, você pode fazer um mapa mental, um esboço, um fluxograma ou um diagrama de Venn para quebrá-la ainda mais em passos simples que realmente fazem sentido. (Se você não estiver familiarizado com estes conceitos, links informativos são fornecidos no final desta seção.) Você pode até criar um dicionário de termos para si mesmo se você achar que certos conceitos estão lhe dando problemas com a compreensão de suas notas.

Quando eu tenho dificuldade para entender um campo ou um tópico, eu gosto de mapeá-lo para ver como tudo relaciona e suas conexões. Claro, a sua preferência para organizar suas anotações realmente depende do seu nível de especialização, como sua mente funciona e sua área de estudo. Talvez por suas notas, um fluxograma ou

um diagrama de Venn faça mais sentido do que um mapa mental. Isso é algo que você precisa considerar.

### **Como aplicar este hábito**

- Use um caderno, [Evernote](#), ou outro programa para organizar seus arquivos e excluir ou jogar fora coisas que não são mais importantes
- Faça um esboço
- Faça um [mapa mental](#)
- Faça um [fluxograma](#)
- Faça um [diagrama de Venn](#)
- Crie um dicionário de termos (onde você decide os conceitos mais importantes)



## #33. Defina seu objetivo principal para o dia

Pessoas inteligentes realizam coisas, e eu acho que este é um dos hábitos mais simples e mais úteis para ajudar o foco e fazer as coisas. Claro, você pode anotar seus objetivos #2 e #3, mas geralmente o meu objetivo nº 1 determina todo o tom de um dia. Meus objetivos #2 e #3 e assim por diante, muitas vezes, surgem naturalmente como coisas que eu preciso fazer para apoiar o meu objetivo #1 no dia.

Um foco claro e direto é uma parte importante de ser inteligente. Uma ótima maneira de fazer isso é saber exatamente o que você quer realizar no dia seguinte, especialmente a maior prioridade. As pessoas inteligentes evitam perdas de tempo na parte da manhã. Eles já sabem de antemão o que é a coisa mais importante que eles precisam. É fácil perder tempo fazendo coisas que não são tão importantes quando não temos algum tipo de plano. É por isso que é importante, pelo menos, saber seu principal objetivo para o dia todos os dias. É uma boa ideia fazer uma nota na noite anterior, ou pelo menos se levantar de manhã cedo para se certificar de que você sabe a sua principal prioridade.

Este hábito inteligente vem da experiência pessoal. Quando eu não tenho o meu objetivo para o dia claramente definido, eu posso acabar perdendo muito tempo em coisas secundárias. Se eu não tiver um plano, as primeiras horas do meu dia tendem a ir em direção a coisas que podem ser mais fáceis, mas não especialmente importantes. Certifique-se de sempre

seguir esse hábito agora, porque eu sei que realmente ajuda.

### **Como aplicar este hábito**

- Antes de ir para a cama, pegue um caderno e anote sua prioridade número 1 para o dia seguinte que você absolutamente quer realizar - considere um item que se você fosse para realizá-lo, iria te trazer mais perto de cumprir seus maiores objetivos
- Se você pensar em algumas tarefas que suportem esse objetivo, você pode escrevê-las também
- Certifique-se de colocar toda sua energia e foga na tarefa principal até finalizá-la

## #34. Pense com antecedência e tenha planos alternativos

Muitos de nós gostaríamos de planejar algo e depois realizá-lo. Ter um plano sempre ajuda ao invés de não se ter ideia do que fazer. No entanto, os planos podem mudar, às vezes de maneiras que você não esperava. Não só isso, mas muitas coisas acontecem no decorrer do dia, sendo impossível planejar com antecedência o seu dia inteiro.

Como os planos mudam frequentemente, e somos incapazes de planejar tudo, é um hábito inteligente regularmente pensar no futuro. Esta é uma boa maneira de evitar o piloto automático e manter sua mente ativa. Se você estiver dirigindo, você pode pensar *“Onde estou indo?”* *Primeiro devo deixar as crianças na escola. Depois devo parar para tomar café da manhã. Então irei ao trabalho mas devo pegar uma rua diferente pois a de costume está fechada.* Simples como pode parecer, se você não estiver pensando à frente, é fácil perder tempo ou cometer erros.

Pensar sobre o que vem a seguir é um hábito muito útil. Pode envolver memória, como no exemplo acima, o motorista memoriza a existência de uma construção e que ele deve tomar uma rua diferente para trabalhar. Obviamente envolve habilidades de planejamento, e você pode ter que prever se você fará uma ação, e o que vai acontecer a seguir. Você pode avaliar se existem melhores alternativas. Isso pode envolver você a questionar e analisar possibilidades. Este é um hábito útil porque você pode economizar tempo e evitar problemas.

## **Como aplicar este hábito**

- Quando dirigir, pergunte a si mesmo qual a melhor rota a ser tomada para o destino
- Quando estiver trabalhando, pergunte-se qual a próxima tarefa antes de terminar o projeto que está trabalhando
- Para eventos importantes, tente pensar em pelo menos um plano reserva para o caso das coisas não andarem exatamente como você espera

## #35. Torne o aprendizado divertido, interessante e relevante

Às vezes você tem que aprender alguma coisa, porque é importante para a escola, trabalho, ou alguma outra necessidade importante, e você não tem muita escolha. Nesse caso, você precisa encontrar uma maneira de torná-la divertida e interessante. As pessoas inteligentes sabem como aprender, mesmo quando não estão no clima. Normalmente, elas estarão felizes ao aprender porque as pessoas inteligentes tendem a ser bastante curiosas, mas ninguém está sempre com vontade de aprender tudo.

É importante fazer isso porque se o seu cérebro interpreta o que está aprendendo como seco e chato, então você vai ter que repetir o material para si mesmo uma e outra vez apenas para aprender porque seu cérebro está dizendo 'isto realmente não importa'. Quando você encontrar uma maneira de tornar o aprendizado divertido, envolvente e relevante para a sua vida, ele será muito mais fácil. Você vai começar a absorver o material de uma forma que de outra forma não o faria.

Uma coisa que eu faço é determinar de que forma o que eu estou aprendendo é relevante para mim, pessoalmente, ou pensar em uma oportunidade onde eu poderia usar este novo conhecimento. Isso pode ser muito bom, especialmente para temas ou tópicos mais abstratos que envolvam períodos passados. Uma coisa que me faz continuar é que eu não gosto de ser visto como ignorante. Isso só pode me levar neste caminho. Se a pressão for alta para aprender algo que eu sinto que é

chato, eu posso tentar transformar o material em uma coisa divertida, um desafio ou algo do tipo.

### **Como aplicar este hábito**

- Pratique criar histórias engraçadas sobre o que está aprendendo
- Pratique encontrar uma relevância pessoal
- Pratique dramatizar o que está aprendendo, como se fosse um filme de Hollywood
- Para histórias, finja que é o personagem principal - isto ajuda a dar importância e manter emocionalmente ativo

## #36. Aplique o que você ler ou aprender

Você deve perceber que a melhor maneira de realmente aprender algo é experimentá-lo por si mesmo. É importante certificar-se de que, quando um tópico é importante para você, não ficar muito preso a leitura e análise de forma indefinida. Leitura e análise são boas formas de aprender e desenvolver seu pensamento, mas em algum momento a melhor coisa que você pode fazer é colocar o que você sabe em prática.

É comum que as pessoas se preocupem em cometer um erro, e esta é uma possibilidade real em qualquer coisa que fazemos. Quando os possíveis erros são mais complicados, talvez seja uma boa ideia ler mais e analisar mais. Mas quando os possíveis erros não são suscetíveis de serem desastrosos, é melhor ler menos, analisar menos e colocar a mão na massa. Você pode aprender muito colocando em uso o que você aprendeu nos livros e através do pensamento e planejamento. Muitas vezes as coisas não vão como você planejou, ou você vai cometer erros que você não esperava fazer. E a melhor coisa que você pode fazer é aprender com esses erros.

Se você está lendo sobre jardinagem por exemplo, você pode querer pegar a pá e plantar algumas sementes na terra agora mesmo. Se você tem lido sobre técnica de natação, mas você não sabe nadar, pode ser melhor se inscrever em aulas com um bom instrutor. Além disso, se você já visitou museus de arte para ter uma boa ideia de como fazer uma pintura, você pode querer pegar um pincel e já começar a colocar tinta na tela.

O problema que temos, por vezes, é que nós ficamos presos em um barranco de leitura e análise em vez de agir e fazer. Sinta-se livre para ler e analisar, basta fazer um esforço e certificar-se de que não está apenas com medo de colocar as coisas em prática e ver o que realmente acontece.

### **Como aplicar este hábito**

- Durante a leitura ou a aprendizagem de algo novo, pergunte-se frequentemente como o material se aplica à sua vida e como você pode adaptar as informações para suas necessidades específicas
- Se você ficar preso em um barranco onde as possibilidades são sempre as mesmas, ou se você se preocupar mais com o que pode dar errado, você deve considerar tomar medidas e ações - é claro, a análise faz sentido quando os riscos são demasiadamente elevados para se correr
- Se você tem um professor que não deixa bem claro qual o propósito daquele ensinamento, vá em frente e pergunte



# **Colocando Hábitos Inteligentes em ação**

Lembre-se que os hábitos inteligentes são diferentes dos outros tipos de hábitos. Se você acredita que você rotineiramente e facilmente aplica um hábito, mude seu foco para outra coisa. Em vez de fazer uma coisa mais e mais vezes, mantenha sua mente afiada, trabalhando em diferentes hábitos inteligentes. Eu, geralmente, só me concentro em poucos de cada vez. Através da utilização de alguns deles com frequência, como fazer perguntas (Hábito #6) e fazer problemas de matemática na minha cabeça (Hábito # 7), eles se tornaram um pouco automáticos. Eles são bons para se aprender, mas eu não preciso pensar sobre eles ou planejar usá-los. Em vez disso, eu foco e me concentro nos hábitos que são mais um desafio para mim e que eu não poderia fazer automaticamente, como me esforçar para lembrar (Hábito #27) ou planejar o futuro (Hábito #34).

## Planeje - Faça - Confira - Aja

Este sistema para a utilização de hábitos é bastante simples. Não é essencial que você use ele, mas é uma maneira útil de pensar sobre hábitos e implementá-los em sua vida. **Em primeiro lugar, planeje quais hábitos que você deseja usar.** Talvez você só queira se concentrar em uma seção, como "desafie você mesmo a experimentar coisas novas", ou talvez você queira experimentar todos. Escolha os que são importantes para seus objetivos. **Em segundo lugar, pratique os hábitos.** Teste-os e veja como você se sai. **Em terceiro lugar, confira o seu progresso.** Existe alguma coisa que você pode fazer para usar os hábitos melhor? Você precisa de mais prática ou há um hábito melhor que atende às suas necessidades? **Por último, você deve agir.** Isto significa que você deve agir, aplicando os hábitos importante para seus objetivos. Se você é capaz apenas de fazer um hábito de cada vez, isso é ótimo. Se você quiser tentar três ou quatro, você pode fazer isso também. Mais uma vez, quando você domina um hábito, eu recomendo à procura de um novo hábito inteligente para trabalhar. Desta forma, você sempre será desafiado.

## Daqui, para onde você vai?

Se Planejar - Fazer - Certificar - Agir é demais para você se preocupar, então é só trabalhar em seus hábitos inteligentes em seu tempo. A parte importante é ter a certeza que eles estão desafiando a sua mente. O denominador comum em todos os hábitos deste livro é que eles são feitos para desafiá-lo de alguma forma. Você não quer ficar frustrado com muito desafio, e você não quer fazer as coisas que são muito fáceis para você. É importante encontrar o equilíbrio certo. Esses são os melhores hábitos inteligentes. Você pode até descobrir alguns dos seus próprios hábitos inteligentes que você pode usar, e isso é ótimo também.

Tenho observado estes hábitos em algumas das pessoas mais inteligentes que eu conheço, e alguns que eu descobri por mim mesmo. Os que eu descobri eram muitas vezes encontrados quando eu usava os maus hábitos que não estavam funcionando para mim ou alguém apontou que eu tinha um mau hábito. Não tenho a pretensão de ser perfeito e sempre seguir todos os hábitos listados. É um esforço contínuo, mas eu acredito que eles são muito interessantes e vou continuar a fazer esforços para implementá-los em minha vida. A melhor parte do curso é que estes são hábitos que qualquer um pode começar imediatamente.

Eu gostaria de acrescentar um último conselho antes de eu deixá-lo para começar. Como já foi salientado, eu aprendi sobre muitos hábitos inteligentes através da observação. Se houve um tempo em que eu percebi que eu tinha feito algo tolo, eu simplesmente parava e me perguntava sobre o que eu poderia ter feito melhor. Se eu notei que alguém que eu considerava inteligente

tinha um hábito específico, eu prestava atenção a isso. Às vezes eu mesmo perguntava o que eles estavam pensando ou como eles chegaram a uma solução para um problema. Você pode se surpreender com o que você pode aprender apenas através da observação e fazendo perguntas.

Através das minhas observações e perguntas, eu só vim a acreditar mais fortemente que o que separa o muito inteligente de todos os outros é que eles aprenderam que tipo de hábitos obtém os melhores resultados. Eles tendem a serem os hábitos que desafiam a mente e que envolvem a aprendizagem e que se esforçam para entender mais e mais. Depois de identificar esses hábitos, eles se comprometeram a tomar ações e usá-los regularmente. Os hábitos que você precisa para começar estão neste livro. Para melhorar suas habilidades e obter resultados em sua vida você terá que colocá-los em ação.

# Obrigado

Obrigado por dedicar um tempo para ler *Guia dos Hábitos Inteligentes*. Eu espero que você tenha achado essa informação útil. Apenas lembre-se, a chave fundamental para o processo de aprendizagem é colocar o que você leu em prática.

Antes de você ir, eu gostaria de convidá-lo a baixar sua cópia gratuita do *Intensifique sua aprendizagem: ferramentas gratuitas para aprender quase qualquer coisa*. Tudo o que você precisa fazer é clicar nesse link (ou digitá-lo em seu navegador):

<http://bit.ly/RobledoPT>

Além disso, se você tiver alguma pergunta, comentário ou feedback sobre esse livro, você pode enviar-me uma mensagem e eu lhe responderei o mais rápido possível. Por favor, coloque o título do livro que você está se referindo na linha do assunto. Meu endereço de e-mail é:

[ic.robledo@mentalmx.net](mailto:ic.robledo@mentalmx.net)

## **Você Aprendeu Algo Novo?**

Se você encontrou valor neste livro, deixe a sua avaliação na Amazon para que eu possa manter o foco em escrever mais bons livros. Mesmo uma ou duas frases curtas seriam úteis.

**>> Apoie I. C. Robledo Deixando  
Uma Avaliação Aqui <<**

# **Mais livros de I. C. Robledo**

*[Princípios Secretos dos Gênios](#)*

*[As Ferramentas Intelectuais dos Gênios](#)*

*[Domine Seu Foco](#)*

*[Ninguém Me Ensinou a Aprender](#)*

*[Preparar, Apontar, Mudar](#)*

Para ver a lista completa de livros de minha autoria,  
visite:

[Livros I. C Robledo](#)