

"Não existe verdadeira inteligência sem bondade."

Beethoven

# CRESCER

Ano VI - Nº 216 • 25 de março de 2009

O CRESCER é uma publicação do Setor de Comunicação da  **TECNOLENS**  
O Laboratório da Sua Ótica

## O que fazer para expandir minha inteligência?

**T**odo aumento de inteligência depende do incremento das ligações entre neurônios, as sinapses. Essas ligações acontecem quando o cérebro é estimulado através de novas idéias, experiências inusitadas, viagens, aromas e sabores diferentes, carícias na pele, etc. Lawrence Katz e Manning Rubin, no livro **Mantenha o Seu Cérebro Vivo** (Editora Sextante), oferecem um cardápio variado de sugestões para estimular o cérebro. A seguir faço um resumo dessas dicas:

1. Mude as coisas no seu ambiente de trabalho. Quando mudamos a posição de objetos usados com frequência, reativamos redes neuronais de aprendizado espacial.

2. Mude a ordem em que faz as coisas. No momento em que mudamos a disposição das coi-

sas ou a organização de nosso tempo, exigimos um esforço extra do cérebro. Essa atenção resulta na criação de novos registros neuronais.

3. Use odores específicos para tarefas diferentes. No Japão, para elevar a produtividade, o cheiro de canela é adicionado aos sistemas de ar condicionado dos prédios de escritórios.

4. Use sons diferentes para suas tarefas. Por exemplo, enquanto escrevo pela manhã, escuto Mozart. Ao anoitecer, enquanto arrumo as minhas coisas, escuto algo mais popular como Celine Dion.

5. Mostre seu local de trabalho para alguém. Muitas coisas que você nem notava serão percebidas pelo visitante como algo novo: os quadros na parede, a marca de seu computador, as pessoas que tra-

balham com você. Essa é uma oportunidade para você ver seu trabalho sob uma ótica diferente.

6. Aproveite os intervalos para conversar com pessoas estimulantes. Evite pessoas negativas. E procure variar seu local de almoço.

7. Troque a mão com a qual executa uma tarefa. Assim você produz mais circuitos neuronais.

8. Passeie no campo sentindo diferentes aromas, sons, temperaturas. Isso contribuirá também para mais conexões entre os neurônios.

9. Vá a uma feira livre. Pegue nas frutas, sinta sua textura, aroma, tonalidades. Ouça o burburinho do local.

**Ômar Souki**

*ministra treinamentos para equipes de vendas de empresas nacionais e internacionais. Seus cursos, assim como seus livros, têm promovido transformações nas pessoas e nas empresas.*

**E-mail:** [omar@souki.com.br](mailto:omar@souki.com.br)