

15 Incríveis Truques Mentais

Facilite sua vida mudando sua mente

Danilo H. Gomes

15 Incríveis Truques Mentais

2016

Autoria / Edição / Capa: Danilo Henrique Gomes

Contato: danilo.gomes.contato@hotmail.com

Proibida a reprodução total ou parcial, por qualquer meio, **sem prévia autorização** escrita do autor.

Índice

Introdução.....	5
Truque Mental Para: Sentir Sono.....	8
Truque Mental Para: Comer Menos.....	10
Truque Mental Para: Falar Em Público.....	14
Truque Mental Para: Trabalhar Melhor.....	16
Truque Mental Para: Relaxar.....	20
Truque Mental Para: Ser Mais Bem-humorado.....	22
Truque Mental Para: Eliminar Uma Mania. .	26
Truque Mental Para: Produzir Hormônios da Alegria.....	28
Truque Mental Para: Melhorar Funcionamento do Cérebro.....	32
Truque Mental Para: Enfrentar Medos.....	34

15 Incríveis Truques Mentais

Truque Mental Para: Enfrentar Situações Constrangedoras.....	38
Truque Mental Para: Diminuir os Gastos.....	40
Truque Mental Para: Fazer Boas Escolhas...	44
Truque Mental Para: Ter Ideias.....	46
Truque Mental Para: Ir Bem Nas Provas.....	50
Nota do Autor.....	55
Sobre o Autor.....	56

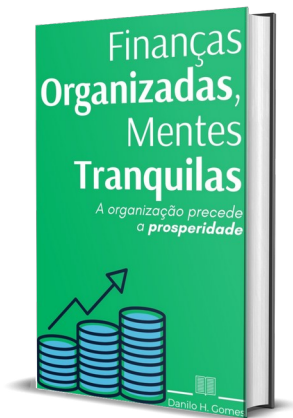
Introdução

A psicologia é uma matéria fascinante. Já era de se esperar que a psicologia não traria somente técnicas de longo prazo, mas sim, também de curto prazo. E isso aconteceu. A ciência da mente descobriu vários truques simples para pequenos dilemas que incomodam várias pessoas pelo mundo afora.

Muitos destes truques estão reunidos neste livro. Todas as técnicas aqui citadas tiveram sua veracidade testada e comprovada. É óbvio que cada pessoa é diferente, uma das outras. Por isso, provavelmente, uma técnica que funcionou rapidamente para um grupo de pessoas não funcione de forma tão rápida para outras. Muito treino e concentração são necessários para alguns truques descritos aqui.

Tenha este livro sempre por perto, afinal, nunca se sabe quando precisaremos da ajuda de um simples truque mental.

***Antes de continuar,
conheça também...***



Vivemos em ritmo frenético. Como é difícil manter as finanças organizadas! Porém, apesar disso, se tivermos as ferramentas corretas e um ou dois dias disponíveis no mês, é possível organizar os valores que vêm e os valores que se vão. Aprenda, com este livro, a manter em ordem suas

15 Incríveis Truques Mentais

finanças e, conseqüentemente, enriquecer. FINANÇAS ORGANIZADAS, MENTES TRANQUILAS visa trazer auxílio para melhor organização financeira através do uso de planilhas e cálculos extremamente simples. Juntamente com o livro, ganhe acesso ao download de uma planilha completa ideal para controle financeiro. Além da planilha e as instruções para seu uso, o livro também traz explicações sobre os tipos de gastos, as formas de analisar os resultados, reservas financeiras e instruções básicas de investimento. Aumente seus ganhos através da organização financeira com excelência.

Saiba mais: www.danilohgomes.com

Truque Mental Para: Sentir Sono

Há muito tempo, cientistas estudam os fenômenos relacionados ao sono e, em todos estes anos de estudo, constatou-se que a respiração pode efetivamente aumentar a intensidade do sono. Muitas pessoas se tornariam independentes de remédios para dormir se conhecem a força de relaxamento que a respiração tem.

PREPARAÇÕES

Deite-se em uma cama e certifique-se de que você está em um ambiente escuro, agradável e silencioso. A técnica exige uma boa concentração. Nas primeiras tentativas talvez você não obtenha sucesso, mas com o decorrer do tempo você terá resultados significativos.

Evite qualquer bebida energética antes de colocar este truque mental em ação. Tenha certeza de que você não está

15 Incríveis Truques Mentais

próximo de sentir fome, sede ou vontade de ir ao banheiro antes do início desta técnica.

COLOCANDO EM PRÁTICA

Feche os olhos, sem forçá-los. Respire profundamente por 5 segundos. Tenha certeza de que você não está fazendo uma contagem rápida demais. Após os 5 segundos passarem, solte o ar com calma. Enquanto pratica a respiração não concentre-se em mais nada. No máximo permita-se admirar o som ambiente, desde que este seja agradável.

Repita este processo por 20 vezes. Provavelmente você perderá a contagem algumas vezes. Caso aconteça, se entregue ao seu achismo e volte para onde você acha que parou. Quando terminar o ciclo de 20 respirações, você sentirá seu corpo relaxado e sonolento.

Evite dar muita atenção a qualquer tipo de pensamento. Se mesmo após o ciclo de 20 respirações ainda houver dificuldade em adormecer, busque a posição mais confortável, limpe a mente, e repita o ciclo.

Truque Mental Para: Comer Menos

Dietas são criadas aos montes por várias pessoas ao redor do mundo. Elas são valiosas e, de fato, a maioria funciona. Mas tudo fica mais fácil quando a sua mente está programada para ingerir menos comida. A fome está diretamente ligada aos comandos que provém da mente, sendo assim, se um indivíduo utilizar técnicas para passar a informação à mente de que a fome está saciada, automaticamente ela cessa.

PREPARAÇÕES

Separe uma garrafa de água para ser exclusivamente sua e sempre a mantenha cheia. Você precisará dela várias vezes ao dia.

15 Incríveis Truques Mentais

COLOCANDO EM PRÁTICA

Tome bastante água todas as vezes em que sentir fome. Sendo assim, seu estômago se encherá de água e a mensagem de saciação chegará logo à sua mente (o enchimento do estômago informa ao cérebro de que o indivíduo já está saciado).

Explicando melhor, e em poucas palavras, a água enche o estômago. Este “diz” ao cérebro que há algo no estômago. Se mesmo após ingerir água a fome persistir, significa que realmente está na hora de ingerir algo substancial.

Para obter melhores resultados alimente-se somente quando você realmente sentir fome. Evite comer por simples prazer.

***Antes de continuar,
conheça também...***



Conseguir falar bem não é uma tarefa fácil para inúmeras pessoas. Apesar de ser um verdadeiro desafio para muitos, alguns aprenderam técnicas estratégicas perfeitas para transformar a forma de se expressar. Com os métodos deste livro você poderá aprimorar suas habilidades de

15 Incríveis Truques Mentais

comunicação. O MANUAL DO BOM COMUNICADOR traz, de maneira sucinta, 19 estratégias para aprimoramento da comunicação verbal e não-verbal. Suas técnicas e dicas auxiliarão você a melhorar a dicção, uso das palavras, o olhar e muitos outros detalhes que potencializam os efeitos persuasivos da comunicação. Aprenda a se comunicar melhor e conquistar os seus ouvintes e leitores.

Saiba mais: www.danilohgomes.com

Truque Mental Para: Falar Em Público

Existem várias técnicas para auxiliar aqueles que possuem uma dificuldade imensa para se expressar em público. De acordo com muitos testes, as técnicas que envolvem a tentativa de ridicularizar mentalmente um ambiente parecem gerar melhores resultados.

PREPARAÇÕES

Antes de falar em público pense em situações ridículas que você presenciou no qual você não era o sujeito a ser ridicularizado e fixe o seguinte pensamento: todos são iguais, todos têm necessidades fisiológicas, todos choram, todos riem, todos “pagam micos”.

COLOCANDO EM PRÁTICA

15 Incríveis Truques Mentais

Depois de lembrar-se o quanto todas as pessoas podem ser ridículas e, por isso, todos, no fundo, somos iguais, tente imaginar com todas as forças que as pessoas com quem você está prestes a falar sejam desenhos animados ridículos. Toda esta tentativa de ridicularizar o ambiente em que você está fará com que seu sistema nervoso relaxe e seus pensamentos fluam melhor.

Truque Mental Para: Trabalhar Melhor

Esta técnica é conhecida como *Pomodoro*. Cientistas descobriram que um indivíduo tem maior produtividade se dar ao cérebro um tempo de descanso durante certos intervalos de tempo em horário de trabalho. Criado por **Francesco Cirillo** em 1980, este truque tem ajudado muitas pessoas ao redor do mundo.

PREPARAÇÕES

Tenha algum aparelho que sirva como um despertador por perto. Coloque o aparelho para despertar depois de 25 minutos após o início desta técnica.

15 Incríveis Truques Mentais

Atualmente existem sites criados especialmente para a execução desta técnica. Basta buscar pelo termo “Pomodoro” na internet.

COLOCANDO EM PRÁTICA

Quando terminar de programar seu despertador comece a trabalhar ou realizar qualquer atividade que você possui dificuldades de concentração quando põe em prática. Enquanto o aparelho não despertar, mantenha todo seu foco na atividade que está fazendo.

Ao soar do despertador, pare imediatamente a atividade, relaxe e se alimente por 5 minutos. Após os 5 minutos de descanso, repita o processo de 25 minutos de trabalho.

Estas divisões de tempo darão ao seu cérebro energia para funcionar melhor. Em pouco tempo o aumento de seu rendimento será muito notável.

***Antes de continuar,
conheça também...***



Ser uma pessoa carismática pode parecer um objetivo impossível para os introvertidos. Porém, por mais que o carisma seja uma característica rara de se encontrar atualmente, é possível alcançar este objetivo (e é mais fácil do que dizem). Com as técnicas corretas, você pode tornar-

15 Incríveis Truques Mentais

se uma pessoa notavelmente carismática. O SEGREDO DO CARISMA une as maiores características de uma pessoa carismática com suas respectivas instruções para que se possa colocar tais qualidades em prática. O livro também conta com técnicas eficazes, em linguagem acessível e clara, e divide o tema em tópicos bem organizados. Torne-se uma pessoa carismática e seja mais notado(a) a partir de hoje.

Saiba mais: www.danilohgomes.com

Truque Mental Para: Relaxar

Para relaxar não há muitos segredos. O estado de relaxamento pode ser alcançado de muitas formas, sem muitas exigências. A técnica apresentada aqui é mundialmente conhecida como *Mindfulness* (meditação não ligada a religião).

PREPARAÇÕES

Sente-se em um lugar confortável num ambiente tranquilo com pouca iluminação.

COLOCANDO EM PRÁTICA

Feche seus olhos. Mantenha a coluna reta. Respire lentamente e expire na mesma velocidade. Enquanto faz este processo, observe os pensamentos que visitam seu

15 Incríveis Truques Mentais

consciente. Não dialogue com eles, apenas os escute e deixe-os ir.

Continue neste relaxamento por pelo menos 5 minutos, mas continue se estiver sendo prazeroso (e acredite, é). Após um tempo mergulhado nesta meditação, você estará com a mente menos acelerada e com as emoções mais controladas.

Se repetida todos os dias, a técnica *Mindfulness* gera resultados espetaculares, como melhor controle emocional, raciocínio e memória.

Truque Mental Para: Ser Mais Bem-humorado

Infelizmente vivemos em um mundo de ritmo acelerado e muito estressante. Estudos afirmam que emoções sentidas nos primeiros minutos após despertar de um longo período de sono influenciam o emocional de um indivíduo o dia todo.

PREPARAÇÕES

Deixe um lembrete em algum lugar que você veja logo depois de acordar. Neste lembrete deverá estar escrito “Agradeça”.

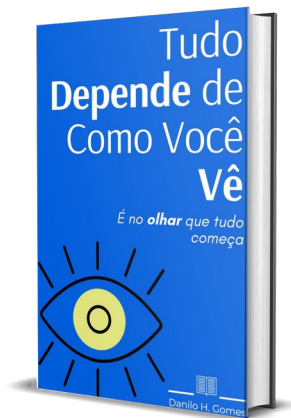
COLOCANDO EM PRÁTICA

15 Incríveis Truques Mentais

Logo depois que abrir seus olhos e acordar do seu sono matinal, respire fundo e deixe que uma sensação de gratidão domine seu ser. Pense em tudo que lhe agrada e que você possui. Sinta-se feliz por ter uma cama para dormir, por enxergar, falar, correr, viver. Se fizer isso todos os dias, qualquer carga emocional negativa perderá forças.

Ao ver seu reflexo no espelho, converse consigo mesmo e diga palavras de motivação. Lembre-se de que não basta ser grato, é necessário aproveitar bem o novo dia de vida que você recebeu.

***Antes de continuar,
conheça também...***



Tudo é mais triste quando enxergamos a vida com um olhar negativo. A vida torna-se um quadro em preto e branco. Com um pouco de conhecimento e reflexão, é possível transformar a visão de mundo de qualquer indivíduo. Este é o grande objetivo desta obra. TUDO

15 Incríveis Truques Mentais

DEPENDE DE COMO VOCÊ VÊ promove uma nova maneira de enxergar as coisas à nossa volta usando, como base, a fenomenologia (corrente de pensamento filosófica). Neste livro você encontrará 8 chaves que te guiarão neste mundo de transformação rumo a uma vida mais feliz. Mude seu mundo interior. Mude sua forma de enxergar a vida e aprenda a ser feliz.

Saiba mais: www.danilohgomes.com

Truque Mental Para: Eliminar Uma Mania

Sigmund Freud afirmava que a mente humana era regida por três “forças”: *Id*, *Ego* e *Superego*. *Id*, segundo Freud, era a força ligada aos nossos instintos mais primitivos. Todas as manias de um indivíduo estão ligadas ao *Id*. O inconsciente, por algum motivo inacessível pelo consciente, descarrega sobre o corpo uma energia específica que é transformada em alguma ação. Chamam este fenômeno de mania. Se você possui alguma mania que lhe incomoda, trabalharemos com a substituição. A energia específica que o *Id* descarrega sobre o corpo permanecerá, porém alteraremos a ação no qual a energia se transformará.

PREPARAÇÕES

15 Incríveis Truques Mentais

Esteja sempre atento a todos os movimentos do seu corpo.

COLOCANDO EM PRÁTICA

Quando você perceber que está prestes a ser tomado por uma mania, imediatamente procure fazer alguma atividade que distraia sua mente. Existem muitos casos de pessoas que se livraram do vício do cigarro utilizando apenas chicletes, por exemplo. Quando sentiam vontade de fumar, mascavam chiclete freneticamente.

Esta mesma técnica que mostrou ser útil contra os cigarros também pode ser útil contra qualquer mania. A lógica é simples. Basta trocar uma mania por uma ação distrativa.

Recomenda-se que seja uma ação substitutiva e que consuma bastante atenção. Não será eficiente trocar o ato de roer as unhas pelo ato de ver um programa de televisão. Sabemos que o indivíduo continuará roendo sem perceber enquanto assiste tv. Provavelmente jogar videogame consumirá mais atenção (e tirará as mãos da boca).

Truque Mental Para: Produzir Hormônios da Alegria

Qualquer emoção está diretamente ligada a produção de hormônios. De grosso modo poderíamos afirmar que emoções nada mais são do que hormônios. O mais interessante de tudo é que, através de certas ações, a produção de hormônios pode ser estimulada. O maravilhoso hormônio responsável pelo bem-estar e alegria (e que não é o único, mas é ele que vamos estimular) chama-se *serotonina*.

PREPARAÇÕES

Concentre-se nas atividades que estimulam a produção da *serotonina*.

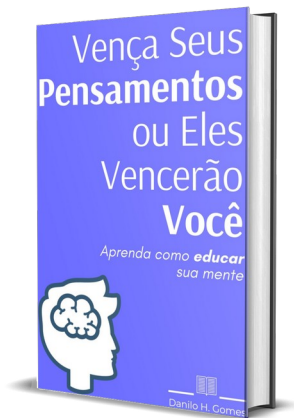
15 Incríveis Truques Mentais

COLOCANDO EM PRÁTICA

Tente, pelo menos uma vez por dia, colocar em prática uma das seguintes atividades:

- Exercícios físicos (principalmente a caminhada);
- Usufruir de bons momentos com amigos e família;
- Vida sexual saudável;
- Participar de eventos divertidos de algum grupo (religioso, por exemplo);
- Comer banana, abacate ou chocolate (de preferência com 70% de cacau);
- Se expor ao sol;
- Meditar.

***Antes de continuar,
conheça também...***



Pensamentos intrusivos, constantes e negativos fazem parte da rotina de inúmeras pessoas ao redor do mundo. Estes pensamentos persistem e são terrivelmente fortes. O controle destes pensamentos, por mais que pareça o contrário, pertence ao próprio pensador. Portanto, há uma

15 Incríveis Truques Mentais

solução. VENÇA SEUS PENSAMENTOS OU ELES VENCERÃO VOCÊ trata acerca das vozes negativas que estão presentes na mente da maioria das pessoas. São as vozes do passado, da perfeição, do medo, do vitimismo, do rancor, da ira, da ingratidão, do desprezo e da solidão. A obra é concluída com reflexões a respeito da voz que todos nós precisamos: a voz da paz. Tome o controle dos seus pensamentos e não permita mais que os pensamentos negativos controlem você.

Saiba mais: www.danilohgomes.com

Truque Mental Para: Melhorar Funcionamento do Cérebro

Já foi comprovado pela ciência que existe uma maneira correta de acordar. Quando o indivíduo é acordado com um susto qualquer, acaba influenciando o mal funcionamento do cérebro pelas próximas horas após o susto. Também foi comprovado que tomar água minutos depois de acordar serve como um “combustível” para o cérebro, fornecendo energia.

PREPARAÇÕES

Deixe um lembrete na cozinha com as palavras “beber água” ou uma garrafa de água ao lado da cama.

15 Incríveis Truques Mentais

COLOCANDO EM PRÁTICA

Se você utiliza o celular como despertador, certifique-se de que a música selecionada para tocar quando despertar seja uma música bem tranquila e relaxante. Caso contrário, escolha outra música.

Vale lembrar que alguns celulares possuem um recurso que possibilita o aumento de volume gradual ao despertar, isto torna o acordar mais agradável. Basta configurar.

Sempre que acordar, se apresse em tomar pelo menos um copo de água nos primeiros minutos desperto.

Acordar sem nenhum susto e alimentar o cérebro tomando água logo após acordar darão a você desempenho muito melhor em qualquer atividade.

Truque Mental Para: Enfrentar Medos

A imaginação humana é capaz de fazer grandes proezas. A psicologia comportamental utiliza uma técnica altamente eficaz chamada *dessensibilização sistemática*. Esta técnica consiste em expor o indivíduo aos seus maiores medos de pouco em pouco até que o cérebro do mesmo acostume-se com o estímulo. Utilizaremos esta técnica com o auxílio da imaginação.

PREPARAÇÕES

Respire fundo e feche os olhos.

COLOCANDO EM PRÁTICA

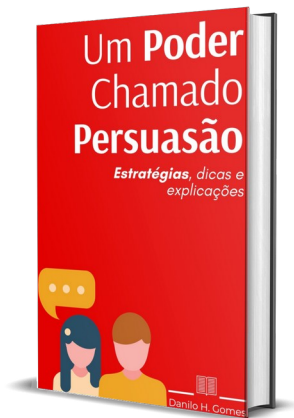
15 Incríveis Truques Mentais

Você irá imaginar da forma mais realista possível o seu maior medo diante de você. Caso seu medo seja imensamente grande, imagine que este estímulo que lhe desperta medo esteja bem distante. Pratique este processo todos os dias, mas, em sua imaginação, tente aproximar-se do estímulo cada dia um pouco mais.

Em alguns dias de prática, você já poderá notar um grande avanço. Para melhores resultados, peça ajuda a alguém próximo para narrar uma situação. Isso facilitará o processo.

Outra forma complementar é o trabalho com imagens. Procure ver diariamente imagens parecidas com o objeto ou ser que lhe causa medo. Procure imagens cada vez mais parecidas com a imagem real. Exemplo: medo de aranha – imagens de um asterisco.

Antes de continuar, conheça também...



Quantas oportunidades na vida você já perdeu por não ser convincente o bastante? Uma entrevista de emprego ou uma conquista amorosa talvez? Esta é a realidade de muitos. A tão sonhada persuasão não é um dom exclusivo de alguns, pelo contrário, é um conjunto de técnicas que podem ser

15 Incríveis Truques Mentais

aplicadas por qualquer pessoa. UM PODER CHAMADO PERSUASÃO apresenta ao leitor 18 técnicas valiosas para convencer pessoas em qualquer situação, tanto pela comunicação como pela escrita. Descubra as melhores técnicas de persuasão para convencer qualquer pessoa em pouco tempo.

Saiba mais: www.danilohgomes.com

Truque Mental Para: Enfrentar Situações Constrangedoras

Algumas teorias da *PNL (Programação Neurolinguística)* afirmam que o ser humano tem a capacidade de “conversar” com suas próprias emoções e convencê-las de certas coisas. Existem muitos relatos registrados de pessoas que conseguiram vencer fortes emoções através de um diálogo interno.

PREPARAÇÕES

Este truque mental não necessita de preparações.

COLOCANDO EM PRÁTICA

15 Incríveis Truques Mentais

No momento em que você estiver se sentindo constrangido, tente imaginar que a emoção de vergonha se transformou em uma pessoa e a mesma está na sua frente. O truque é simples. Diga para esta vergonha personificada a frase “estou constrangido(a), e daí?”. Dialogue com ela. Em poucos minutos você reagirá melhor diante da situação constrangedora.

Este tipo de comportamento que simplifica as situações e isenta o sujeito, leva-nos a refletir sobre a pouca ou nula gravidade do acontecimento. Conseguimos assim perceber que o constrangimento é algo normal, faz parte do existir e suas consequências são efêmeras e insignificantes.

Truque Mental Para: Diminuir os Gastos

Somos diariamente bombardeados por ofertas e promoções por todos os lados. Diante de tantos estímulos muitos não resistem e acabam gastando mais do que poderiam. Pensando nisso, muitos especialistas em administração de finanças descobriram formas úteis de educar a mente e gastar somente o necessário. Utilizaremos uma destas formas nesta técnica.

PREPARAÇÕES

Este truque mental não necessita de preparações.

COLOCANDO EM PRÁTICA

15 Incríveis Truques Mentais

Todas as vezes que você estiver em dúvida sobre comprar algum produto, dê uma nota para ele de 0 a 10 de acordo com sua necessidade. Se for algo vital para seu dia a dia, então atribua uma nota alta. Se não for algo extremamente necessário, então atribua uma nota média e pense se vale a pena comprar aquilo. Se for algo totalmente dispensável e efêmero, então atribua uma nota baixa e compre se sua situação financeira permitir.

Atente-se também às suas emoções. No ato do ápice da emoção, podemos acreditar que realmente precisamos de algo, sendo que não precisamos nem um pouco. Neste caso, devemos apelar pela ajuda do tempo.

Antes de comprar um produto que fará diferença significativa em sua vida financeira, opte por aguardar mais de 24 horas se possível. Como muitos dizem: sentimos a dor depois que o sangue esfria.

***Antes de continuar,
conheça também...***



Infelizmente uma boa parcela dos cristãos dedica muito tempo às coisas banais do dia a dia e, como consequência, deixa de lado as Escrituras Sagradas. Você tem noção de quantas reflexões edificantes a Bíblia pode nos proporcionar? REFLEXÕES BÍBLICAS reúne 33 artigos que

15 Incríveis Truques Mentais

foram escritos durante um tempo de grandes reflexões. Deixe que Deus fale contigo ao decorrer de cada página. Deixe Seu amor e Sua presença encherem o seu coração. Experimente novas porções de sabedoria através destas 33 reflexões bíblicas.

Saiba mais: www.danilohgomes.com

Truque Mental Para: Fazer Boas Escolhas

De acordo com a *PNL (Programação Neurolinguística)*, todo indivíduo possui uma *base sensorial*, ou seja, é mais fortemente influenciado por um de três sentidos: visão, audição ou tato. Este fato é chamado pela ciência de *VAC (Visual, Auditivo, Cinestésico)*. Através de alguns testes, foi provado que um indivíduo faz melhores escolhas quando sua base sensorial é a audição e não a visão ou o tato.

PREPARAÇÕES

Diante de qualquer situação que exija uma escolha, pare e concentre-se.

COLOCANDO EM PRÁTICA

15 Incríveis Truques Mentais

Quando você estiver frente a uma escolha, desvie seu foco do que vê e do que sente e concentre-se somente no som a sua volta e a voz da sua mente. Não se deixe ser guiado pelos estímulos visuais ou estímulos cinestésicos. Pense duas vezes (ou mais) antes de fazer qualquer coisa.

Se optar escolher ser influenciado sempre pelo som do ambiente e de sua mente, não cairá no jogo da sedução visual ou das tentações que envolvem os outros sentidos mais frágeis. Seu foco deve estar principalmente voltado para o som da sua voz interior o direcionando.

Não se esqueça de desligar-se o máximo possível dos estímulos cinestésicos ou visuais quando tentar escutar a voz da consciência.

Truque Mental Para: Ter Ideias

Há uma técnica muito conhecida entre publicitários e roteiristas chamada *Brainstorm* (tempestade de ideias). Esta técnica consiste em “liberar” uma grande quantidade de ideias possivelmente úteis em pouco tempo. Utilizaremos esta técnica como auxílio para ter ideias relacionadas a qualquer coisa.

PREPARAÇÕES

Prepare um lápis ou caneta e uma folha de papel.

COLOCANDO EM PRÁTICA

Pense na ideia que você planeja ter. A técnica é simples. Você irá começar a escrever qualquer palavra que vier à sua cabeça durante um curto período de tempo na folha de

15 Incríveis Truques Mentais

papel. Se a palavra que vier à sua mente estiver muito distante da ideia que você planejou inicialmente, a descarte.

Quando você terminar de pensar e escrever as palavras aleatórias, analise-as até que você consiga enxergar alguma ideia entre elas. Este processo facilitará, e muito, o trabalho de ter uma boa ideia.

Se quiser, também pode, além de escrever palavras, organizar frases, mesmo que apresentem pouco sentido inicialmente.

***Antes de continuar,
conheça também...***



Viver em sociedade não é uma tarefa nada fácil. É absolutamente normal encontrarmos por aí pessoas com imensas dificuldades para manter bons relacionamentos. A vida pode ser infinitamente melhor se compreendermos certos pontos que podem nos ajudar a lidar melhor com as

15 Incríveis Truques Mentais

outras pessoas. A ARTE DE SABER SE RELACIONAR trabalha e ressalta estes pontos, ou seja, trata sobre as questões aparentemente complicadas que tanto amedrontam os antissociais. Aprenda a se relacionar melhor com as pessoas e colha os bons frutos de uma vida repleta de boas relações.

Saiba mais: www.danilohgomes.com

Truque Mental Para: Ir Bem Nas Provas

Infelizmente um problema assola muitos estudantes: o famoso “branco” na hora das provas. Obviamente o estudo é o maior truque para ir bem em qualquer prova. Porém, mesmo se dedicando aos estudos, muitos alunos subitamente esquecem vários detalhes quando estão diante das temíveis provas.

Esta técnica não funciona em provas que contém somente questões dissertativas.

PREPARAÇÕES

Este truque mental não necessita de preparações.

15 Incríveis Truques Mentais

COLOCANDO EM PRÁTICA

Se você estiver exageradamente impaciente para fazer a prova, este truque não terá efeitos. Será necessária muita paciência. Analise questão por questão e em cada uma delas coloque um sinal sobre cada alternativa de acordo com o proposto a seguir:

x (letra x, significando que você tem certeza de que tal alternativa está errada)

- (um traço, significando que você acredita que há uma pequena possibilidade de tal alternativa estar correta)

-- (dois traços, significando que você não tem certeza ainda, porém acredita bastante que tal alternativa pode estar correta)

--- (três traços, significando certeza de que tal alternativa está correta)

Fique à vontade para fazer quantos sinais quiser, mas não assinale nenhuma alternativa por enquanto. Prossiga com este truque até o final da prova.

15 Incríveis Truques Mentais

Após ter lido toda a prova e forçado a memória a lembrar várias informações, seu cérebro estará mais “treinado”. Volte para o início da prova e a comece novamente, mas desta vez analise seus sinais, repense sobre eles e, agora sim, marque a alternativa que acha estar correta.

Este truque lhe trará um desempenho muito melhor do que o esperado.

***Antes de continuar,
conheça também...***



Há um monstro aparentemente invencível que, neste exato momento, assombra a vida de inúmeras pessoas ao redor do mundo. Este monstro chamado ansiedade tem devastado as almas como um furacão que devasta tudo por onde passa. Conhecendo o Perfeito Jardineiro e o jardim da

15 Incríveis Truques Mentais

alma, enxergamos uma luz no final do túnel para os ansiosos. A ANSIEDADE E O JARDIM EM MIM é uma obra cristã que promove o autoconhecimento principalmente filosófico enquanto trabalha a fé no Criador. Um livro curto, mas profundo. Vença a ansiedade enquanto conhece melhor o seu jardim interior.

Saiba mais: www.danilohgomes.com

Nota do Autor

Espero que você tenha encontrado o que procura através destes truques. Eles não fazem milagre, é claro, mas podem facilitar sua vida. Já perdi as contas de quantas vezes utilizei a maioria dos truques aqui citados. Todos funcionaram!

Não seja egoísta! Compartilhe estes truques com pessoas próximas que necessitam dos mesmos. Se gostou muito do livro, indique para amigos e família.

Faça bom proveito e uso destas técnicas quando e como quiser. Facilite sua vida, viva tranquilo, seja feliz e fique com Deus!

Danilo Henrique Gomes

Fale comigo: danilo.gomes.contato@hotmail.com

Sobre o Autor



Danilo Henrique Gomes, brasileiro, marido de Débora Gomes, nasceu em Araçatuba/SP no ano de 1993. É cristão desde o berço, apaixonado por Jesus e fascinado pela arte de escrever.

Em meados de 2016, dois anos após o início de uma forte crise financeira que assolou o Brasil, foi demitido pela primeira vez em sua vida. Desempregado e com poucos recursos, mas cheio de ideias, escreveu seu primeiro livro sem ao menos saber qual seria o futuro daquele projeto.

15 Incríveis Truques Mentais

Seu projeto teve sucesso. Desde então não parou de escrever e publicar livros que já alcançaram vários países ao redor do mundo. Segue sua vida como escritor independente e fiel cristão.

15 Incríveis Truques Mentais

Espero sinceramente que tenha gostado desta obra. Se possível, interaja comigo nas redes sociais, pois eu gostaria de te conhecer melhor. Que Deus lhe abençoe!

Conheça mais sobre o meu trabalho:

www.danilohgomes.com

Grupo no Telegram:

t.me/amorporpaginas

Obrigado!