



AS CONDICIÓNIS ÓPTIMAS PARA ALCANZAR CONCENTRACIÓN E ALTO RENDIMENTO INTELLECTUAL

O primeiro paso para todo cambio: a Actitude Positiva

Propoñémosche unha **revolución** no teu xeito de experimentar a aprendizaxe.

Por iso, necesitamos que suspendas calquera prexuízo que teñas respecto ás posibilidades de expandir as túas habilidades intelectuais.

Considera que para crecer no século XXI, terás que facer moitas cousas dun xeito diferente á que estás acostumado.

Despois de tantos experimentos feitos en diferentes campos da actividade humana, xa ninguén pode discutir que a **actitude positiva** é a conduta básica, o principio reitor de todos os logros.

Ao comezar unha tarefa, de calquera natureza, o resultado final depende da nosa **actitude**.

Se nos dicimos '**non podo**', é moi probable que non poidamos. Se nos dicimos '**fareino**', tarde ou cedo remataremos facéndoo.

Se un ten unha e outra vez estes pensamentos: '*non "podo concentrarme"*' non "*podo ler máis rápido*" "*non sei debuxar*", '*non me animo a falar ante un público*'... etc., está a afirmar que non pode facer algo.

Se a ti che acontece isto, recorda que **crer** nas limitacións **crea** as limitacións.

Se queremos facer cambios na nosa vida, pola contra, é moi importante crer nas capacidades do noso cerebro.

Esas capacidades podémolas descubrir e desenvolver a través das técnicas que se atopan neste portal.

Se realmente somos frouxos nalgunha habilidade, a forma correcta de enunciálo pode ser: "*aínda me falta cultivar a habilidade mental X*". Pensa que a única barreira para a expresión e aplicación de todas as facultades mentais é o **descoñecemento** de cáil é a forma de acceder a elas, e o resto é o **tempo** que lle poidas dedicar á aprendizaxe.



Por outro lado, a experiencia indica que cando algo nos resulta especialmente difícil, **debemos persistir**, e cando superamos a dificultade, chegamos máis lonxe que os que non necesitaron aplicarse tanto.

Noutras palabras: **canto máis custa algo ao principio, máis lonxe poderase chegar.**

¿Recordas quen foi o mellor orador da Grecia antiga? Chamábase **Demóstenes**. (Se non o sabía, co dato que daremos a continuación non o esquecerá nunca).

De rapaz, **Demóstenes** tiña un pequeno inconveniente (quizais máis grande que calquera dos que poidamos ter nós agora). Pero el **quería** ser orador, e entón **propúxose ser o mellor** orador. Unha vez que **logrou superar** a súa minusvalía inicial, para mellorar a súa dicción, adestrábase falando con pedras na boca.

Non foi o mellor orador porque lle resultaba doado falar en público, senón todo o contrario; porque empezou con todas as desvantaxes: **era tartamudo**.

Acepta a aprendizaxe intensiva como un novo proxecto na túa vida

Para comezar un proxecto que pague a pena necesítanse tres cousas:

- 1. Motivación.** Se unha persoa entende que necesita algo, terá motivos para actuar.
- 2. Actitude Positiva.** Se unha persoa cre que pode ser capaz de levar algo adiante, remate lográndoo.
- 3. Ferramentas axeitadas.** A motivación e a actitude positiva non alcanzan por si soas, son condicións necesarias pero non suficientes, ademais necesítanse instrumentos concretos para desenvolver novas habilidades. Nesta obra propoñémoslle eses instrumentos.

Se estás agora neste sitio é porque xa tes a motivación.

A actitude positiva ante novas propostas de aprendizaxe son o combustible inicial para que as ferramentas traballen.

E neste punto, en definitiva: **estamos a pedirche unha actitude positiva ante o teu proceso de superación intelectual.**



▪ EFECTO PIGMALIÓN

Todo está na actitude... sábeno ata as ratas.

Na Universidade de **Harvard**, hai varios anos, o doutor **Robert Rosenthal** levou a cabo unha estraña serie de experimentos con **estudantes e ratas**.

Realizouse con **tres** grupos de estudantes e **tres** grupos de ratas.

Ao **primeiro grupo** de estudantes díxoselle: *'Tiveron sorte. Traballarán con ratas xenios. Foron criadas baseándose na súa intelixencia brillante. Chegarán ao final do labirinto antes dun pestanexo, e comen moito queixo, polo que terán que ter unha provisión importante'*.

Ao **segundo** grupo díxoselle: *'Traballarán con ratas media. Nun tempo normal para case todos os animais, chegarán ao final do labirinto, e comen unha proporción considerable de queixo. Non pode esperar moito de elas, apenas un comportamento normal'*.

Ao **terceiro** grupo: *'Tocoulles ratas torpes. Se chegan ao final do labirinto, será de pura sorte. Case con seguridade non pasarán as probas. Son obtusas, de rendemento moi baixo. Quizais nin necesiten comprarlle queixo. Só poñan un letreiro ao final do labirinto, que diga: 'queixo'*.

Durante **seis** semanas, os estudantes levaron adiante o experimento, baixo rigorosas normas científicas.

O resultado foi que as ratas xenios responderon **como xenios**. As ratas media chegaron á súa meta, pero **sen ningunha velocidade excepcional**. E as ratas idiotas **demonstraron a súa idiotez**. O rendemento destas últimas foi **deplorable**. Algunha que outra chegou á meta, pero pareceu facelo por simple azar.

O interesante do experimento é que **non había** ratas xenios, **nin** ratas **media**, **nin** ratas estúpidas.

Todas eran iguais, da mesma camada. A todas llas/llelas tratara e alimentárase, antes do experimento, do mesmo xeito.

A **única diferenza** parece ser a **actitude dos estudantes** que participaron do experimento. Cabe explicar o fenómeno dicindo que as ratas tamén teñen actitudes, e captaron a actitude dos estudantes, porque a actitude é unha linguaxe universal.