

JAIME GARCÍA SERRANO

**SEA USTED UNA COMPUTADORA
HUMANA**

Ediciones García

EJERCICIOS DE CONCENTRACIÓN

Tome con sus dedos varios objetos. Pesados, livianos, ásperos, finos, grasientos, fríos, calientes por unos segundos y analice las sensaciones percibidas. Reprodúzcalas mentalmente, una a una, hasta conseguir la mayor sensación con la realidad.



Podrá darse cuenta, entonces, 10 necesario que es concentrarse debidamente para que se alcance el objetivo de convertir algo en ese momento intangible en plena realidad. Es casi, lo mismo que un sueño, que si uno 10 quiere hacer real, 10 convierte en ello simplemente con pensar, muy concentradamente que 10 que se imaginó, observó y hasta palpó

mientras se dormía, puede llegar a ser cierto para el propio pensamiento.

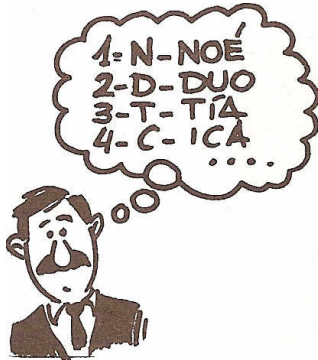
Dibuje varias figuras sobre una hoja de papel, sin pintarlos con demasiada complicación. Tome el primer dibujo, cierre los ojos e imagine su forma y tamaño. Abra los ojos y compare lo que vio mentalmente con el dibujo real, buscando la diferencia. Repita el procedimiento hasta conseguir que la representación mental y el dibujo sean lo más exactos posible. Enseguida continúe haciéndolo con los demás dibujos.

Observe fijamente una carátula de una revista. Reprodúzcala con su visión mental hasta que la representación imaginada y la carátula sean lo más idéntica

-43-

UNAS POCAS PALABRAS BASE PARA UNA GRAN MEMORIA

Como mi objetivo al escribir este libro es el de proporcionar un texto claro y fácil de entender para todos, abstendré de los preámbulos largos cuando éstos no sean estrictamente necesarios.



En cambio, daré simplemente las instrucciones para que la lectura y las prácticas que en ella se aconsejan, rindan el mayor y más rápido resultado posible.

En primer término voy a darles una lista de diez palabras, de un total de ciento nueve que considero necesarias para "afilarse la memoria".

El estudiante debe aprenderlas de tal manera que pueda repetir las sin mirar el texto, llamando cada una de esas palabras por su número, y dominando esos diez vocablos hasta el punto que pueda repetirlos de adelante para atrás, de atrás para adelante, y en cualquier orden. Es decir, que si quiere memorizar por ejemplo la palabra número 5, sepa que ésta se llama "OSO". Y la número 9, "AVE", y así sucesivamente.

Estas son las primeras diez palabras. Las presentamos con la advertencia que a cada número le corresponde una consonante, que produce su correspondiente palabra-clave. La consonante, a su vez, sirve para formar las palabras-claves del 10 en adelante.

Es necesario explicar que a cada número se le asignó una

APRENDER LOS NOMBRES DE LAS PERSONAS

La mayoría de la gente se emociona cuando puede recordar el nombre de las personas. Cuántas personas están en una reunión, le presentan a un amigo, le dan la mano, le dicen el nombre y cuando se deja de estrechar aquella ya se le ha olvidado como se llama; esto le pasa a todo el mundo, es molesto estar hablando con esa persona y a los cinco minutos preguntarle por tercera vez ¿cuál es su nombre? Es una vergüenza volver a preguntar, aunque lo más importante es que una vez que lo haya aprendido y conozcamos a esa persona, su nombre se quede con nosotros.



Vamos a un trabajo nuevo: el primer día, conocemos a cinco personas de nuestro entorno y se nos olvidaron los nombres, pero al finalizar la semana, tenemos los nombres registrados en nuestra memoria. ¿Cómo se hizo?: Simplemente tomando la nueva información, se recogió el nombre y se repitió frecuentemente el mismo hasta memorizarlo –completamente–.



Ya grabados en la mente cada uno de esos cinco nombres –bien aprendidos– pueden visualizarse por completo.

APRENDER UN ESCRITO

Muchas personas cuando leen una página de un libro de cualquier tipo de lectura, se detienen y siguen. Y no saben lo que leyeron. ¿Qué ha sucedido? Que la mente, en ese momento, está errante, y aunque esta leyendo frases la mente está pensando otra cosa. Así que hay una técnica que se puede aplicar para engranar y enfocar lo que se está leyendo. Se darán unas ideas generales, que son específicas y que si se hacen exactamente, dan grandes resultados.



Quando está leyendo siempre hay que hacerlo como leyéndole a otra persona. Cuando está leyendo una información hay que visualizar con la mente, como si le estuviera leyendo a alguien, porque le pone más atención a las cosas que se dice, que lo que dicen otras personas.



Mientras está leyendo un libro, se puede imaginar en la mente, que lee y está diciendo esas palabras a otra persona; esto atrae la memoria. Hay otra razón muy importante, si imagina, la mente puede enfocar una imagen a la vez, pero fijándose en la mente a uno mismo, diciendo estas palabras según se vaya leyendo, por lo que la mente no se puede distraer. La mente no puede estar en dos lugares al mismo tiempo, así que en este momento la mente está bloqueada, porque ella está causando un enfoque a lo que se lee. Este método le ayuda a recordar mucho más datos que leyendo enfoque a lo que se lee.

ÍNDICE

Prólogo	5
Introducción	11
Concentración	23
Ejercicios de concentración	27
Relajación	30
Ejercicios de relajación	30
Respiración	34
Ejercicios de respiración	34
Preparación mental	38
Unas pocas palabras, base para una gran memoria	43
Diez palabras nuevas	53
Vamos para las treinta palabras	66
Primer salto	71
Y, ahora sí... el gran salto	94
Aprender los nombres de las personas	101
La referencia un famoso	108
Por medio de imágenes	110
Buscar el gancho visual de cada persona ...	112
Vocabulario de imágenes	117
Los apellidos	128
Aprender un escrito	130
Memorización de un texto	138
Aprender números de teléfonos	143
Aprender los números de los documentos ..	149
Aprender el número del D.N.I.	149
Aprender la matrícula de los coches	151
Aprender el número de la cuenta de ahorros.	152
Utilizando las partes del cuerpo	153
Una sorpresa	159
Juego de teléfonos	160
La universidad	167
Raíz cuadrada	170
Aquí es comprobando	176
Ejercicios con cinco dígitos	179

ÍNDICE

Ya trabajar con millones	181
Números de 4, 6 Y 8 dígitos	184
Trabajo con 4,6 y 8 dígitos	189
Raíz cuadrada de decimales	194
Cómo obtener la raíz cúbica	201
Y llegaron los decimales	212
Los sencillos logaritmos	214
Trabajemos con funciones	223
Tablas para funciones trigonométricas con dos decimales para seno	224
Función coseno	230
Tangente y cotangente	237
Factoriales	244
Técnicas de estudio	251
Antes de estudiar	251
Durante el estudio	252
Después del estudio	253
Cerebro Colombiano	254
Una profesión	256