

04

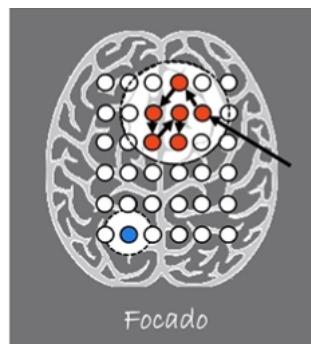
Modos focado e difuso

Transcrição

Já ouvimos mil vezes que pessoas costumar ter ideais e insights durante o banho. Por que será que isso ocorre?

Quando estamos em um momento de ócio, nosso cérebro começa a funcionar de outra maneira. Temos duas maneiras de operar : **focado** e **difuso**. No modelo focado nosso cérebro debruça sua atenção para resolver problemas pontuais, e então percorre caminhos conhecidos para a resolução de problemas, isto é, utiliza de metodologias familiares.

Já o modelo difuso, articula processos distraídos, sem metodologia definida, é possível encontrar novos caminhos. E por isso conseguimos encontrar novas soluções nesse estado e vincular os neurônios de outra maneira.



Quando estamos no modelo focado acionamos partes muito específicas do cérebro (pontos vermelhos), quando muitas vezes precisávamos acessar uma nova forma de pensar, fora dos percursos já conhecidos (ponto azul).



Com o modo difuso temos uma visão ampliada, com conexões inconscientes de maneira aleatória, assim chegamos a novas soluções.

Devemos colocar o modo difuso para trabalhar, mas como fazemos isso?

- Estudar mais de um tema por vez.
- Ler dois livros ao mesmo tempo.
- Ter um emprego e um projeto voluntário
- Não abrir mão dos momentos de ócio

É comprovado que essas técnicas de fato melhoram a nossa capacidade cerebral.

