

Para saber mais: Treine os canais que faltam

Para que você possa desenvolver mais e melhor o canal representacional menos dominante no seu teste, sugerimos que você exercite os outros canais, pois o ideal é ter todos os sentidos bem calibrados.

Seguem abaixo exercícios para estimular os sentidos:

Para exercitar o Visual:

- passe algumas horas do dia sem falar e comunique-se por texto;
- observe por 1 minuto a maior quantidade de cores que está ao seu redor;
- em uma reunião de trabalho, perceba as cores e estilo das roupas que as pessoas estão vestindo;
- ao caminhar na rua, tire alguns minutos para contar a quantidade de carros que passam em uma esquina;
- quando alguém lhe pedir para que você explique algo, desenhe seu pensamento em um papel ou outro meio mais acessível;
- visite uma exposição de quadros ou museu e observe os detalhes das pinturas e fotos;
- jogue o Jogo da Memória mais vezes por semana.

Para exercitar o Cinestésico:

- permita-se receber massagem e preste atenção às sensações — se dolorido, se confortável;
- na rua, perceba se está quente, frio, se o ar muda de temperatura em minutos ou não;
- permita-se mergulhar em uma banheira com água quente e se silenciar por alguns minutos;
- preste atenção às diferentes texturas de objetos (se áspero, frio, com relevo, quente, etc);
- antes de começar a comer, sinta o cheiro dos alimentos;
- preste atenção ao cheiro de sua casa e perceba se há variações nos ambientes
- tome banho no escuro.

Para exercitar o Auditivo:

- ouça música clássica ou de orquestra e procure ouvir o maior número de instrumentos que conseguir identificar;
- ao caminhar na rua, preste atenção aos sons que estão ao seu redor;
- faça o exercício de ouvir uma palestra inteira (presencial ou remotamente) sem comentar absolutamente nada, apenas ouça;
- perceba em seu ambiente a amplitude de sons que o rodeia — se alto, baixo, abafado, aberto...
- cante sozinho e perceba o tom da sua voz;
- fique alguns minutos em casa em segurança, de olhos vendados e preste atenção a todos os sons à sua volta;
- fale experimentando diferentes tons de voz: mais rápido, mais baixo, mais lento, sussurrando, etc.