

06

Para saber mais

Esta atividade é para quem não se considera um otimista natural.

Use estes exercícios simples para treinar o seu cérebro para ser mais positivo. Sabe quando jogamos [Tetris](#) (<https://pt.wikipedia.org/wiki/Tetris>) por muito tempo e, mesmo depois que paramos, ainda conseguimos ver os pequenos blocos caindo em nossa mente?

A persistência do [Tetris](#) (<https://pt.wikipedia.org/wiki/Tetris>) não é simplesmente um efeito irritante de um jogo inteligentemente concebido, de acordo com os cientistas. Em vez disso, é um reflexo de algo profundamente positivo sobre o nosso cérebro – sua plasticidade.

De acordo com um recente artigo do fundador do iDoneThis, Walter Chen, sobre produtividade no blog do Buffer, ele cita estudos com o Tetris que concluíram que jogar o jogo por algumas horas por semana, ao longo de alguns meses, na verdade mudou o cérebro dos jogadores.

“Toda vez que você reativa um circuito, aumenta a eficiência sináptica, e conexões se tornam mais duráveis e mais fáceis de se reativar. Sempre que você for fazer tarefas específicas outra vez, elas ocupam menos de seu poder cerebral ao longo do tempo”, escreve Chen.

Aprender a positividade

Isso provavelmente não é nenhuma novidade para qualquer um que tenha aprendido a tocar piano, falar uma segunda, ou terceira, língua. Então, qual é o problema?

Esta plasticidade cerebral que lhe permite dominar habilidades simples ou esportivas, também permite que você se treine para ser mais positivo.

Chen cita o trabalho de Shawn Achor, autor de *The Happiness Advantage*. Assim como podemos treinar o cérebro para reconhecer mais facilmente os padrões Tetris, podemos treinar o cérebro para fazer a varredura para as coisas boas da vida.

Isso pode ser muito útil para nos ajudar a ver mais as possibilidades, de sentir mais energia e para ter sucesso em níveis mais altos. Essa é o chamado efeito positivo do Tetris.