



**Modelo Prático  
para Alcançar  
Objetivos**



# TERCEIRO

POSSO



# MEMORIA

POR CADU TINOCO E MANDI TOMAZ





**DEVEMOS USAR A NOSSA MEMÓRIA  
COMO UMA FACULDADE QUE NOS  
POSSIBILITA AVANÇAR COM  
NOSSAS EXPERIÊNCIAS E COM AS  
EXPERIÊNCIAS DOS OUTROS**

**MUDE “FALHEI” PARA “APRENDI”**

**DUAS ÓTICAS DA MEMÓRIA**

**MEMÓRIA DO PASSADO, DE REGISTROS  
EMOCIONAIS, DO QUE FOI APRENDIDO**

**É MUITO IMPORTANTE NA  
FORMAÇÃO DA AUTOIMAGEM**

**MEMÓRIA INTELLECTUAL, DE MEMORIZAÇÃO,  
DE GUARDAR INFORMAÇÕES**







**VOCÊ PODE USAR SUAS  
HABILIDADES MENTAIS PARA TIRAR  
MUITO SUCESSO DISSO OU PARA  
UMA COISA INÚTIL/PREJUDICIAL**

**A MEMÓRIA PODE SERVIR PARA  
REGISTRAR GRANDES LIÇÕES  
APRENDIDAS, COMO PODE SERVIR  
PARA GUARDAR RANCOR, MÁGOAS**

## **MEMÓRIA INTELLECTUAL**

**PARA VOCÊ, O QUE É FUNDAMENTAL TER DECORADO?**

**A PARTE DA MEMÓRIA INTELLECTUAL  
PRECISA SER USADA APENAS PARA O  
QUE É FUNDAMENTAL PARA VOCÊ E QUE  
NÃO TENHA UM RECURSO QUE ECONOMIZE  
TEMPO FAZENDO ISSO POR VOCÊ**

**MEMÓRIA INTELLECTUAL É UM  
MEIO PARA UM FIM MAIOR**

**EXISTEM TÉCNICAS DE MEMORIZAÇÃO QUE  
PODEM SER ÚTEIS PARA QUEM PRECISA**





**UMA FORMA INTELIGENTE, PRÁTICA E APLICÁVEL DE USAR A MEMÓRIA É “SE ATENTAR”, É VOCÊ SE OCUPAR COM O REGISTRO DA INFORMAÇÃO**

**VOCÊ PREDEFINE UMA REFERÊNCIA PARA SUA MENTE PARA QUE ELA SE ATENTE A DETERMINADAS COISAS**

**DESSA FORMA, VOCÊ GANHA MAIS CONSCIÊNCIA**



## **MEMÓRIA DO PASSADO**

**A NOSSA IMAGEM ATUAL FOI FORMADA ATRAVÉS DOS REGISTROS DE TUDO QUE VIVEMOS E A FORMA COMO PERCEBEMOS O QUE VIVEMOS**

**A MEMÓRIA QUE A GENTE TEM DOS FATOS É A PERCEPÇÃO QUE NÓS DEMOS A ELES**

**VOCÊ PODE OLHAR PARA TRÁS, VOLTAR NOS FATOS E MUDAR A SUA PERCEPÇÃO**





**A NOSSA VIDA É UM QUADRO EM BRANCO, NÓS  
PODEMOS OLHAR PARA OS FATOS E TIRAR DELES  
O MELHOR QUE ELES TÊM PARA NOS TRAZER**

**VOCÊ PODE REGISTRAR OS FATOS  
DA FORMA QUE VOCÊ QUISER,  
VOCÊ CONTA A SUA HISTÓRIA DA  
FORMA QUE VOCÊ QUISER**



**VOCÊ PODE TRANSFORMAR O FATO EM UMA COISA MUITO RUIM, QUE VAI  
TE LEVAR PARA UM LUGAR PIOR, OU EM UMA COISA MUITO BOA, QUE VAI  
SER UM PONTO DE VIRADA E VAI TE LEVAR PARA UM LUGAR MUITO MELHOR**



**TODO PROBLEMA TEM  
UMA OPORTUNIDADE**

**TODA VEZ QUE VOCÊ COMPREENDE E SUPERA  
UMA DOR, VOCÊ TEM A OPORTUNIDADE DE  
AJUDAR PESSOAS QUE PASSAM POR ESSA  
MESMA DOR E NÃO COMPREENDEM**



**NÃO SIGNIFIQUE AS COISAS QUE ACONTECEM COM VOCÊ COM UM OLHAR DE VITIMISMO**

**QUANTO MAIS VOCÊ SE VITIMIZAR, MAIS VOCÊ ATRAI COISAS NEGATIVAS**

**O PROCESSO DE EVOLUIR E CRESCER PASSA POR FUGIR DO VITIMISMO, PASSA POR ASSUMIR A RESPONSABILIDADE E COMPREENDER QUE NÓS SOMOS CRIADORES DA NOSSA REALIDADE**



**A REPETIÇÃO DE CICLOS É UM REFORÇO DO APRENDIZADO**

**UM CICLO SE REPETE PORQUE HÁ UMA GRANDE LIÇÃO PARA VOCÊ TIRAR DALI**

**QUANDO VOCÊ TIRAR A LIÇÃO, VOCÊ VAI CONSEGUIR FAZER COM QUE ESSE CICLO NÃO SE REPITA MAIS**

**REGISTRE ESSE APRENDIZADO NA MEMÓRIA DE FORMA POSITIVA**



**VEJO VOCÊ NO QUARTO PASSO**