



Para saber mais: Registros de memória

Este é um exercício bastante pessoal. Escolha um objeto seu, pelo qual você tenha bastante apego e afeição, pode ser qualquer coisa, contanto que seja um objeto familiar e importante.

Escolheu? Não pegue esse objeto ainda! Quero que você pense nele. Feche os olhos e tente visualizá-lo com o máximo possível de detalhes. Descreva esse objeto com um texto curto, de um parágrafo; descreva a aparência desse objeto com a maior quantidade possível de detalhes. Adicione o máximo possível de informações de cor, textura, formato, tamanho, etc. Explique os detalhes que você consegue se lembrar e seja o mais fiel possível à imagem que você tem na cabeça.

Em seguida, desenhe o objeto a partir da sua descrição e das suas lembranças. Por fim, com o desenho pronto, pegue o objeto na vida real. Analise, compare e desenhe novamente, mas dessa vez observando o objeto real. É muito provável que sua lembrança do objeto seja bem diferente do objeto de fato. A nossa memória nos engana bastante!