



# TEMPESTADE MENTAL

**Como desenvolver uma  
idéia para grande riqueza  
usando “Mind Storming”**

Robert Abraham Abergel

# **TEMPESTADE MENTAL (Mind Storming)**

**Robert Abraham Abergel**

---

# TEMPESTADE MENTAL (Mind Storming)

Sua mente é o maior instrumento ativo que você possui. Não existe qualquer problema que você não possa superar ou qualquer objetivo que não possa atingir quando utiliza as forças inacreditáveis do seu cérebro. O fato é que você é um gênio em potencial. Você tem a capacidade de funcionar em um alto grau de inteligência e criatividade nunca tido antes. De acordo com um especialista em cérebro chamado Tony Buzan, seu cérebro contém 100 bilhões de células. Cada célula é conectada e interconectada com 20000 outras células do cérebro. Isso significa que a quantidade de permutas ou pensamentos que seu cérebro pode criar é maior do que o número de todos os átomos conhecidos no universo.

De acordo com o instituto da Stanford University nós não utilizamos 10 como acredita-se, mas sim 2% da capacidade de nosso cérebro. Uma pessoa comum opera num nível muito, mas muito baixo de performance e resultados. Exercícios de Tempestade Mental (ou “Mind Storming”) podem ajudá-lo a focar na solução dos problemas, objetivos e desafios. Quanto mais você concentrar em qualquer que seja o pensamento, problema ou objetivo, maior será a atividade de sua capacidade mental, estimulada e focada na resolução daquele problema ou alcance daquele objetivo.

O método seguinte tornou muitas pessoas ricas e foi desenvolvido por Nightingale Conant, um norte-americano motivador. Eu ensinei esse método para milhares de pessoas e negociantes. Na primeira vez que elas utilizaram este método, foram capazes de obter resultados que estavam muito além de suas expectativas.

## A LEI DA CAUSA E EFEITO

“Mind Storming” é um método que utilizamos para gerar idéias. Diferente do “Brain Storming”, que é feito em grupo, esse método é utilizado a fim de gerar idéias sozinho. Sua mente possui ouro, sendo que você precisa saber como cavar esse ouro. Esse ouro representa as suas idéias. Pense nisso. Tudo que está a sua volta é o resultado da qualidade de suas idéias. Em outras palavras, as idéias seguem a lei da causa e efeito, que defende a existência de um efeito para cada causa. Assim, se você quiser mudar o efeito (suas condições de vida atuais), tudo o que precisa fazer é mudar as causas (seus pensamentos, suas idéias). Simplificando: As idéias ou pensamentos são as causas e suas condições presentes são o efeito.

O método que você vai aprender agora vai revolucionar a sua maneira de pensar e ajudar-lhe a gerar idéias de qualidade para os problemas que estiver enfrentando. Esse método também é conhecido como “O método das vinte idéias”. Vejamos como funciona.

---

## PENSE NO PAPEL

A tempestade mental é baseada no conceito de que “pensar no papel” é a melhor maneira de pensar-se. Por quê?

1. Quando você pensa no papel, sua mente é capaz de focar muito melhor ao problema.
2. Quando você pensa no papel pode ver as palavras (ou idéias) claramente e sua mente não se preocupa em ficar lembrando as idéias. É a mesma razão pela qual você não deve embarcar em seu dia de trabalho sem uma lista de coisas a serem feitas. Essa lista deveria ser escrita e não memorizada, pela simples razão de que sua mente não exerce qualquer energia desnecessária tentando lembrar-se da lista.
3. Pensar no papel é um ato criativo. Ele ajuda a sua mente a ser muito mais criativa.

Vamos começar com o primeiro método de Tempestade Mental. Primeiro, sente-se num lugar calmo no qual você não seja perturbado. Tome um pedaço de papel limpo e escreva no topo da página o problema que você tem. Esse problema poderia ser escrito de variadas maneiras. Lembre-se de que um problema é o lado oposto de uma solução, sendo que, recolocando um problema você pode obter um ponto de vista diferente para a solução. Vamos dizer que seu problema seja dinheiro. Você trabalha como assalariado mas não tem dinheiro suficiente para arcar com as despesas. Então escreva a questão seguinte:

COMO EU POSSO FAZER PELO MENOS R\$ 3000 POR MÊS?

Ou

COMO EU POSSO AUMENTAR MEU SALÁRIO PARA R\$ 1000 A MAIS POR MÊS?

Ou

O QUE MAIS EU POSSO FAZER DEPOIS DE MINHAS HORAS DE TRABALHO QUE ME PROPORCIONE UMA RENDA EXTRA DE PELO MENOS R\$ 1000 POR MÊS?

ou

O QUE POSSO FAZER DURANTE MINHAS HORAS DE TRABALHO QUE POSSA AUMENTAR MINHA RENDA PELO MENOS R\$ 1000 POR MÊS?

---

Como você pode ver, uma reformulação da pergunta pode realmente fazer diferença na maneira em que você elabora a solução. Depois de selecionar a pergunta mais iluminada à solução, escreva-a no topo do papel e escreva no mínimo 20 soluções para o problema (é por isso que o método também é conhecido por “o método das 20 idéias”), você verá que não é tão fácil quanto parece. É claro que as primeiras 3 a 5 respostas serão fáceis. As próximas 5 a 10 serão mais difíceis e as últimas 10 serão as mais difíceis de todas. Mas esse exercício é mais eficaz em estimular sua criatividade quando você realmente concentra-se em encontrar mais e mais respostas diferentes para a mesma pergunta. Um homem de negócios que estava trabalhando em cima de um problema por seis meses obteve sua melhor solução ou visão na sua vigésima resposta, pela primeira vez que fez esse exercício.

### **EXTRAINDO AS RESPOSTAS**

Como você vai descobrir, as primeiras poucas respostas ou soluções possíveis ao seu problema poderiam ser óbvias e fáceis de produzir, respostas como trabalhar mais duro, horas adicionais ou treinamento adicional; no entanto, à medida em que você continuar a escrever suas soluções, descobrirá o quão difícil é produzir novas soluções. Quando você chegar na solução número 14 ou 15, poderá achar que não há mais nada a adicionar à lista, mas você deve persistir e comprometer-se consigo mesmo de que não levantará da cadeira enquanto não tiver completado as 20 respostas. Você descobrirá que as últimas poucas soluções carregam a solução crítica ao seu problema. Muitas pessoas que tentaram esse método relataram que sua solução “de ouro” foi a última a ser produzida.

Quando você escrever suas soluções, seja o mais criativo e provocativo possível. Diga a si mesmo: E se minha suposição for totalmente errada? Desafie conceitos prévios e até mesmo opostos. Por exemplo, você pode escrever a solução óbvia ao seu problema: Trabalhar mais duro ou horas extras. Você poderia desafiar esse pensamento escrevendo uma solução exatamente oposta como “trabalhar de maneira mais esperta e menos em meu trabalho de maneira que eu possa ter mais tempo disponível para trabalhar no meu negócio em casa”.

Quando tiver terminado de escrever suas soluções, reveja as respostas e selecione no mínimo uma solução que você esteja pronto para tomar ação diante. Quanto mais rápido você tomar ação numa idéia nova, mais rápido correrá o fluxo de novas idéias focadas naquele objetivo ou problema. E, quanto maior o número de idéias que você experimentar, mais certo estará de fazer a coisa exata, no momento exato, tendo o que as pessoas chamam de “sorte”.

---

## **IDÉIAS E AÇÕES**

As idéias são a maior comodidade hoje em dia, sendo que utilizamos idéias para melhorar nossas vidas, mas idéias sozinhas sem ação nenhuma significa absolutamente nada. Uma pessoa comum tem de 2 a 3 idéias por ano que possam fazê-la milionária. No entanto, poucas pessoas ao menos pensam a respeito de suas idéias. Nunca aconteceu de você ter pensado em uma maneira de fazer dinheiro e um ano ou dois depois ter visto alguém pondo essa idéia em prática e fazendo milhões de dólares com ela? Qual é a diferença entre você e a outra pessoa? É que a outra pessoa simplesmente agiu em cima dessa idéia e você não. Você deve comprometer-se a pegar pelo menos uma das idéias geradas por você e ir em frente com ela.

Existe uma conexão direta entre sucesso e ação. Na verdade, uma pesquisa norte-americana mostra que todas as pessoas bem sucedidas são movidas por ações. Elas se movem rapidamente. Agem rapidamente. Elas pegam uma idéia e colocam-na imediatamente em prática. O problema é que muitas pessoas simplesmente não agem em cima de suas idéias por terem medo.

Eu não posso elaborar suficientemente nessa matéria, mas posso contar-lhe que medo de sucesso é um verdadeiro matador de boas idéias. Algumas pessoas tem medo de agir porque tem medo do sucesso. Uma outra idéia matadora conhecida é a síndrome do “amanha.” A síndrome do amanhã é baseada simplesmente em postergar uma ação ou procrastinar a um nível em que nada é feito. Uma outra idéia matadora comum é conhecida como “mas eu não tenho isso... ou Eu tenho que esperar até terminar o carnaval... etc. Você deve lembrar-se de que as condições no universo nunca são perfeitas. Sempre existirá algo negativo que impedirá o seu progresso. Mas isso não é para você. Você deve tomar ação agora mesmo e começar o seu progresso.

### **USE A TEMPESTADE MENTAL NUMA BASE DIÁRIA**

Em nosso mundo as idéias representam o futuro. Idéias representam progresso. Representam riqueza. Não existe nada nesse mundo que não tenha começado com uma idéia. Você deve fazer o mesmo. Você deve ter um hábito de gerar idéias numa base diária. Eu já disse anteriormente que uma pessoa comum produz de 2 a 3 idéias por ano, dirigindo de volta do trabalho, sendo que cada uma delas pode fazê-la milionária. Agora imagine-se fazendo o método das vinte idéias numa base diária. Cada dia gerando vinte idéias. Se você fizer somente nos dias de trabalho, supondo que você não trabalhe nas férias, trabalhando 250 dias por ano, com 20 idéias por dia, no final do ano você terá gerado 5000 novas idéias. Se selecionar uma dessas idéias por dia e trabalhar em cima dessas idéias, sua vida brilhará com oportunidades e chaves para o futuro.

---

As idéias são a maneira de atingir-se os objetivos. As idéias são a maneira de superar os obstáculos. As idéias são os instrumentos a serem utilizados para resolver os problemas. Serão as idéias que farão com que você torne-se mais rico, mais feliz, mais satisfeito, mais contente e bem sucedido. É entre as idéias que todos os elementos da sorte estão contidos.

Quando você fizer do exercício de tempestade mental a primeira coisa a ser feita toda manhã, sua mente brilhará com criatividade pelo dia inteiro. Você verá novas possibilidades e potencialidades e terá idéias para tirar vantagem delas em cada rodada. As outras pessoas ficarão maravilhadas de quão rapidamente você aparece com idéias novas para atingir os objetivos, com soluções diferentes para problemas persistentes. E quanto mais você desenvolver uma reputação de ser altamente criativo, mais oportunidades você terá usando suas novas habilidades criativas.

Existem dois tipos de pessoas quando considera-se a tempestade mental. Existem aquelas que escutam e balançam a cabeça positivamente e de maneira entusiasmada, que depois vão para casa e não fazem nada com suas idéias. E existem aquelas que executam e tomam a ação imediatamente a partir de suas idéias. É essencial que você tome ação de uma boa idéia no momento em que a escuta. Existe uma relação direta entre sucesso e velocidade de implementação. Se você tiver uma ótima idéia ou visão e não fizer nada, não se surpreenda se nada mudar. O fato de que você pode produzir uma idéia também quer dizer que você pode implementar essa mesma idéia.

A tempestade mental estimula seu reticular cortex ( uma área do cérebro localizada no meio dos dois hemisférios e cuja função principal é trabalhar com um mecanismo de “acender”) e aumenta sua sensibilidade e conhecimento a um grau bastante elevado. Você torna-se incrivelmente perceptivo para notar pequenas coisas que podem ser combinadas com outras idéias para criar novas respostas e soluções para ajudar-lhe a mover-se rapidamente. Sua super consciência mental global é iniciada por 3 fatores

1. objetivos desejados intensamente
2. problemas pressionadores
3. questões bem elaboradas

Você precisa utilizar todos esses três sempre que puder aumentar suas habilidades criativas. Objetivos desejados intensamente voltam-se a um desejo ardente que gera entusiasmo e excitação, estimula sua super consciência mental e faz com que você esteja altamente alerta e ligado às possibilidades que estão ao seu redor. Problemas pressionadores que você deseja intensamente resolver acompanhado por exercícios regulares de tempestade mental são ótimos estimulantes da criatividade. E finalmente, questões bem elaboradas que sejam talvez a maneira mais dependente para estimular e provocar novas idéias sempre são chaves para impulsionar sua criatividade. Tente fazer esse exercício de tempestade mental numa base diária e veja o quão profundamente ele mudará sua vida.

**Boa Sorte!**

---