

Desenvolver os sistemas de representação menos desenvolvidos



Visual

Se tem um sistema de representação visual pouco desenvolvido, experimente olhar à sua volta, fechar os olhos e visualizar o que estava a ver.

Tente perceber o maior número de cores à sua volta e depois feche os olhos e tente enumerá-las todas. Quando passear na rua preste atenção a tudo o que o rodeia, aos prédios, árvores, carros, pessoas, etc., e depois feche os olhos e tente visualizar tudo o que observou.

Auditivo

Se tem um sistema de representação auditivo pouco desenvolvido, experimente permanecer algum tempo de olhos fechados e prestar atenção ao maior número de sons à sua volta.

Ouvir música de olhos fechados e perceber os sons dos diferentes instrumentos é também uma boa opção para trabalhar o seu sistema auditivo. Experimentar falar em diferentes tons e velocidades (mais agudo/mais grave; mais rápido/mais lento) e quando estiver a falar, preste atenção ao som de sua voz.

Cinestésico

Se tem um sistema de representação cinestésico pouco desenvolvido, experimente enquanto toma banho estar atento a todas as sensações corporais. Ao pegar ou tocar em alguma coisa, preste atenção às diferentes texturas dos objetos (roupas, almofadas, papel). Sinta o cheiro da comida antes de começar a comer.

Ao deitar-se e antes de adormecer, vá relaxando uma parte do corpo de cada vez, prestando atenção às sensações. Experimente descontrair os ombros, relaxar os músculos dos braços, etc.