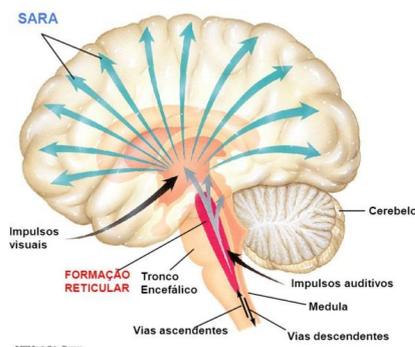


SISTEMA DE ACTIVAÇÃO RETICULAR



O Sistema de Ativação Reticular (SAR), também conhecido como Reticular Activating System (RAS) em inglês, é uma parte fundamental do cérebro e que desempenha um papel crucial na regulação do estado de alerta, da atenção e da consciência.

Este sistema é composto por uma rede complexa de neurônios localizados no tronco cerebral. É o caminho por onde entram todos os seus sentidos, com exceção do olfato (que vai direto ao centro emocional de seu cérebro). É responsável pelas nossas funções cardiovasculares, a percepção da dor, o ciclo do sono, e é quem modula a atividade de praticamente todos os outros sistemas do cérebro.



O SAR funciona como um filtro para o grande volume de informações sensoriais que o cérebro recebe a todo o momento. Ele determina quais estímulos que são percebidos e processados de forma consciente, enquanto outros são filtrados e ignorados. Isto é essencial para evitar a sobrecarga sensorial e permitir que o cérebro se concentre nas informações mais relevantes para as necessidades imediatas do organismo.

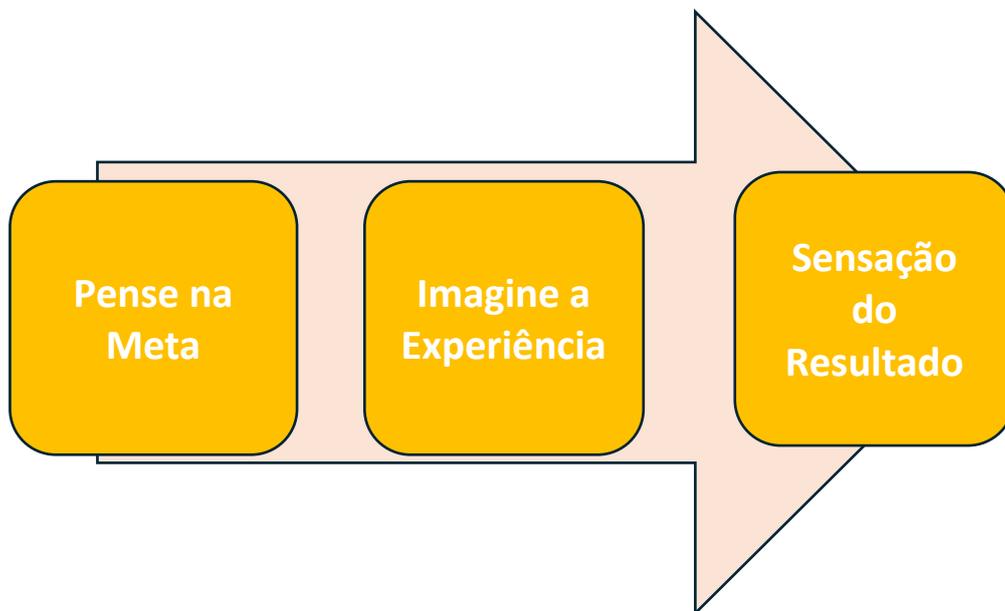
O SAR, desempenha um papel importante na regulação do ciclo do sono-vigília. Durante o sono, ele atua para diminuir a atividade cerebral e promover um estado de relaxamento e de descanso. Quando uma pessoa está acordada, o SAR é responsável por manter o estado de alerta e de vigília, garantindo que o cérebro esteja pronto para responder a estímulos importantes do ambiente.

Uma das características fascinantes do SAR é sua capacidade de ser modulado pela atenção e pelo foco da mente. Por exemplo, quando uma pessoa está focada em encontrar algo específico, como as chaves do carro, o SAR torna-se mais sensível a estímulos relacionados a esse objetivo, aumentando as chances de perceber informações relevantes, como a visão das chaves em cima da mesa.

Esta capacidade do SAR, de direcionar a atenção consciente para estímulos específicos é frequentemente explorada em técnicas de desenvolvimento pessoal e produtividade, como a Programação Neurolinguística (PNL) e a visualização criativa. Ao aprender a direcionar a sua atenção para metas e objetivos específicos, as pessoas podem aproveitar o poder do SAR para aumentar a sua consciência e o foco, facilitando assim o alcance dos seus objetivos.

Como treinar o seu Sistema Ativador Reticular

Uma maneira simples e prática de “treinar” o seu sistema ativador reticular para que ele responda aos seus interesses é composto por apenas três passos:



1. **Pense na meta** que quer alcançar ou na situação que quer mudar.
2. Então, **imagine a experiência ou o resultado que virá** com a realização do que pensou no passo anterior.
3. **Crie um filme mental da situação ou do resultado no futuro.** Visualize os sons, as conversas, os ambientes e tantos detalhes quanto for possível. Repita isso na sua mente, com bastante frequência.

Nada vai acontecer como um passe de mágica. Mas, é sobre visualizar o que quer, e deixar que o seu consciente e inconsciente trabalhem juntos para fazer acontecer. A sua visualização deve ser o mais precisa possível. Por exemplo: se quer uma casa com uma varanda e com uma vedação azul, comece a imaginar o formato dessa varanda e o tom de azul com que irá pintar essa vedação. Se pensar que não pode, então essas crenças limitantes distraem-no do objetivo final. Quando se foca no que não fez ou não consegue fazer, perde a atenção de tudo aquilo que deseja. Portanto, comece já a pensar sobre o que quer na sua vida e use esse pensamento como uma forma de realmente direcionar o seu

comportamento consciente para juntar-se ao inconsciente na realização dos seus desejos.

Em resumo, o Sistema de Ativação Reticular é um componente vital do cérebro humano, responsável pela regulação do estado de alerta, da atenção e da consciência. A sua capacidade de filtrar informações e modular a atenção consciente desempenha um papel fundamental no processamento de estímulos sensoriais e na adaptação do organismo ao ambiente.