

Proposta de Cultivo de Campos Mentais ISOR®

Campo Racional

- Estudar gramática, consultar dicionário
- Fazer curso de comunicação, oratória
- Narrar acontecimentos com seqüência lógica
- Exercitar a fluência da linguagem falada e escrita
- Ouvir, interpretar e retransmitir
- Desenvolver repertórios de cantos, nomes, telefones, memória
- Buscar informações (Jornais, revistas, noticiários, Internet)
- Desenvolver destreza aritmética
- Observar, analisar, comparar, classificar objetos, fenômenos
- Entender e seguir instruções escritas
- Interpretar linguagem não-verbal ou corporal
- Aprofundar estudos de informática
- Exercitar-se em perceber e apresentar detalhes, pormenores
- Manter-se atualizado, lendo artigos de divulgação científica
- Manter um sistema de documentação: fichário, classificador, arquivos, listas, guias, computador
- Comparar o resultado de cada atividade executada com as previsões que elaborou
- Elaborar ou utilizar roteiros para solução de problemas
- Digitar no teclado com técnica correta
- Exercitar-se no autoconhecimento psicológico
- Elaborar gráficos geométricos e estatísticos
- Exercitar-se a falar em público
- Exercitar-se na linguagem numérica e usá-la na comunicação
- Dominar os meios modernos de comunicação
- Aprender e utilizar outras línguas
- Comunicar-se operacionalmente (onde, como, quando, quem, com quem, o que, de que forma, por que, etc.)
- Exercitar-se na busca de razões, argumentos para defender uma posição, e exercitar-se na visão dos argumentos contrários e nos argumentos integradores
- Argumentar com dados, não com emoções
- Desenvolver o espírito crítico através de desdobramentos, indo às causas e raízes dos fatos, posições, decisões, etc.
- Conhecer, estudar e usar um quadro de referência global, interdisciplinares e sistêmicos
- Exercitar-se na aceitação da incerteza, da verdade provisória e do probabilismo
- Estudar e conhecer as diversas cosmovisões e teorias
- Atualizar-se para acompanhar a evolução das idéias e ciências
- Acautelarse contra os efeitos e armadilhas da lógica evitando que esta se descole dos fatos, pessoas e grupos
- Ser pensador independente.

Campo Operacional

- Exercitar-se no autocontrole do organismo
- Desenvolver a psicomotricidade através de exercícios de equilíbrio, agilidade, velocidade, destreza, coordenação, postura corporal
- Manter ritmo nas ações
- Exercitar-se em trabalhos manuais
- Fazer exercícios domésticos, jardinagem, consertos
- Praticar esportes, fazer exercícios ao ar livre
- Exercitar a paciência com montagens
- Controlar a impulsividade, a agressividade, ser forte, corajoso
- Desfrutar a comida, a bebida, o vestuário
- Exercitar, refinar a sexualidade, o erotismo
- Desenvolver empenho na sobrevivência, na competitividade, amor ao trabalho
- Fazer e assumir a divisão de papéis e tarefas, rodízio no trabalho
- Profissionalizar-se, especializar-se
- Ter planos de metas pessoais
- Desenvolver capacidade de esforço, de concentração, de pioneirismo e de desbravador
- Buscar rendimento no trabalho
- Praticar exercícios de interação com o mundo mineral, vegetal, animal e com seres humanos
- Exercitar-se na execução de tarefas com esmero, trabalho com arte
- Desfrutar no que faz, ter prazer no trabalho
- Cultivar o interesse em exposições ou feiras industriais, comerciais, de informática
- Exercitar-se na disciplina, na organização e métodos de trabalho
- Aprender técnicas de planejamento
- Fazer funcionar planos com rendimentos
- Orientar-se por cronogramas
- Aprender a usar medidas de segurança viária, pessoal, doméstica
- Desenvolver a noção de perigo, saber quanto pode arriscar-se
- Exercitar-se no desafio da autossuperação
- Familiarizar-se com diversos métodos de consultoria
- Dominar métodos e tecnologias de treinamento e administração
- Trabalho como meio de evolução global, não só para ganhar dinheiro
- Fazer muito com poucos recursos
- Espírito de iniciativa
- Curiosidade por outras ou novas profissões
- Cultivar-se como EU-FONTE organizador, epigenético.
- Desenvolver o tino administrativo
- Aprender técnicas de decisão, de administração, de organização e de mudança
- Batalhar pela defesa do planeta e da vida
- Cultiva-se como líder motivador, articulador, solucionador
- Cultivar interesse pela questão social
- Desenvolver visão de longo alcance, paciência histórica.

Campo Intuitivo

- Praticar a expressão corporal
- Praticar o romantismo, a empatia
- Amorizar o corpo
- Trabalhar as próprias emoções, controlá-las e expressá-las oportunamente
- Cultivar-se em ver, mostrar o lado humorístico dos fatos comuns
- Exercitar-se na auto percepção apreciativa, amorizada,congratulatory de cada aspecto do corpo
- Desenvolver a capacidade de sintonizar-se com a natureza
- Exercitar-se no trabalho cooperativo de grupo, cultivar a atitude de responsabilidade com relação ao grupo e suas tarefas
- Valorizar e preservar a natureza
- Valorizar as diferentes espécies de trabalho e de lazer
- Interessar-se pela significação das tradições e festividades
- Desenvolver a sensibilidade pelas manifestações folclóricas
- Desenvolver a sensibilidade dos sentidos
- Afinar-se, interar-se, cultivar a relação afetiva em clima de generosidade
- Cultivar o espírito de inovação, de desrotinização
- Exercitar-se a imaginação, a fantasia
- Usar técnicas de estímulo da criatividade
- Ser usuário de diversas manifestações artísticas, ter bom gosto
- Expressar-se através de alguma arte
- Dar ênfase em realizar-se no minuto presente
- Exercício de desprogramação de hábitos mentais, corporais, recriando outros
- Reescrever revistas em quadrinhos ou novelas
- Exercitar-se em boas maneiras, na elegância, no tratamento
- Exercitar-se na presença de espírito, otimismo, entusiasmo
- Contar piadas, representar, fazer mímica
- Exercitar-se em modelagem, desenho, fotografia, charadismo, adivinhações, criatividade
- Programar-se para o bom humor, a festividade
- Exercitar-se na intuição, entender as sensações
- Fazer relaxamento
- Programar e analisar os sonhos
- Ouvir música clássica
- Fazer decorações de ambientes
- Desenvolver o interesse por museus, exposições culturais, de arte
- Ler poesias
- Ligar-se a movimentos ecológicos
- Ler trabalhos científicos sobre o hemisfério direito, libertando-se da mentalidade mítico-mágica
- Desenvolver a capacidade estético-artística
- Cultivar a generosidade e equanimidade
- Fazer exercício de centramento/sintonização
- Compor salmos e poemas, expressar em forma de oração um fato, uma experiência
- Cultivar o silêncio
- Praticar métodos orientais
- Fazer meditação
- Exercitar-se na contemplação, admiração e senso estético
- Orar e aprofundar o amor universal e compaixão como norma de vida.