"experiência pessoal não é método"

ignorante ou mal intencionado

mentiram para você

nunca te ensinaram de fato COMO estudar

De acordo com a neurociência nada disso funciona ou é real

- curva do esquecimento
- pirâmide da aprendizagem
- estilo de aprendizagem
- post-it com fórmula pronta na parede

5. Mindfulness

→ prática de meditação que treina o foco e tem evidências científicas.



AQUELA EM QUE VOCÊ aprende estratégias DE FOCO E CONCENTRAÇÃO para estudar

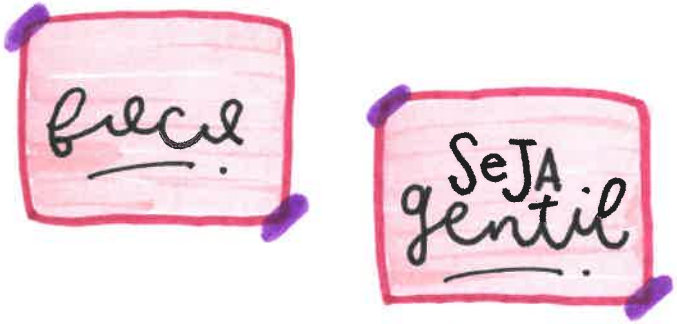
1. concentração é treino

SAR - Sistema de Ativação Reticular → funciona como um algoritmo que direciona sua atenção para áreas de interesse

2. FAÇA UMA COISA de cada vez

→ começe treinando sua atenção e foco em atividades prazeirosas para você, como ver série e conversar com um amigo.

4. Fuce e seja gentil



planejamento é vida

→ por metas e sempre muito específico

ESQUENTA MLA

@fernandalealprof