

uma longa noite

APRENDENDO

COMO SOFIA APRENDEU A APRENDER MELHOR



SOFIA É UMA ESTUDANTE
UNIVERSITÁRIA E FAZ
ESTÁGIO PRA AJUDAR
A PAGAR A FACULDADE



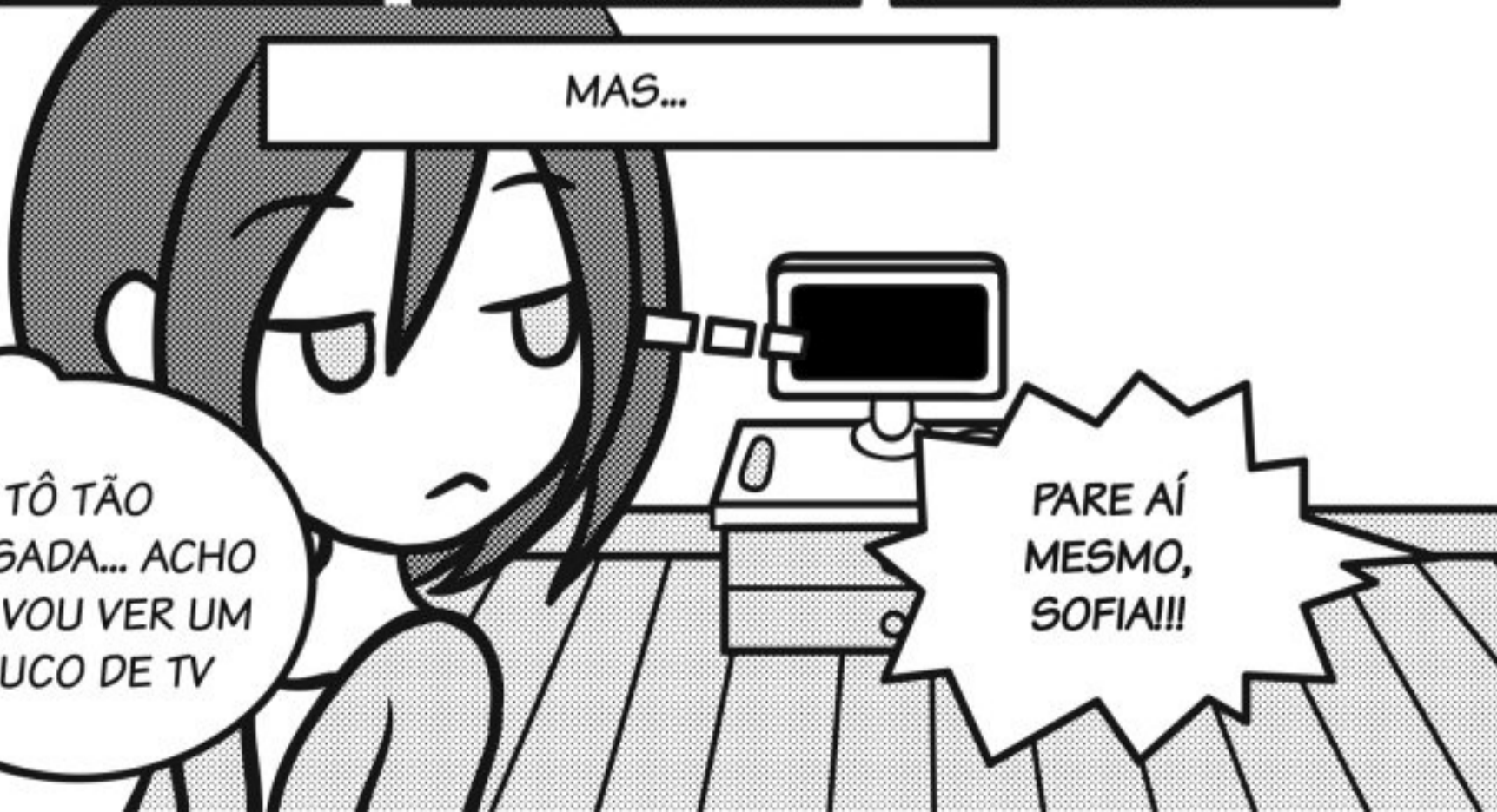
ENQUANTO VOLTA DE ÔNIBUS
PRA CASA, ELA SE PREOCUPA
COM SEUS ESTUDOS E
PLANEJA LER UM POUCO AO
CHEGAR EM CASA

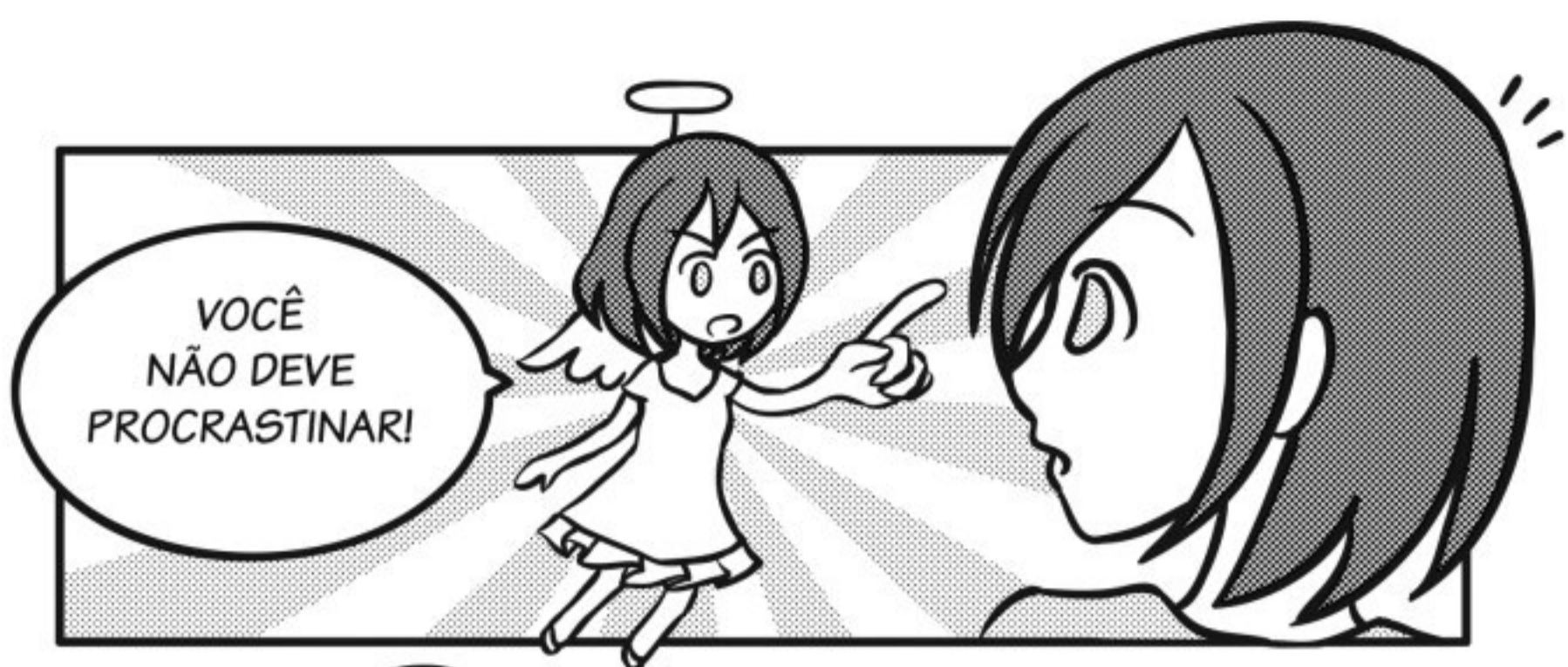


MAS...

TÔ TÃO
CANSADA... ACHO
QUE VOU VER UM
POUCO DE TV

PARE AÍ
MESMO,
SOFIA!!!





PROCRASTINAÇÃO



É O ATO DE ADIAR TAREFAS, REALIZANDO OUTRAS, MENOS IMPORTANTES OU MAIS PRAZEROSAS, DEIXANDO AS MAIS IMPORTANTES PARA DEPOIS.

EM OUTRAS PALAVRAS...

VOCÊ ESTÁ DESPERDIÇANDO TEMPO

BESTEIRA!!



ISTO LHE PARECE FAMILIAR?





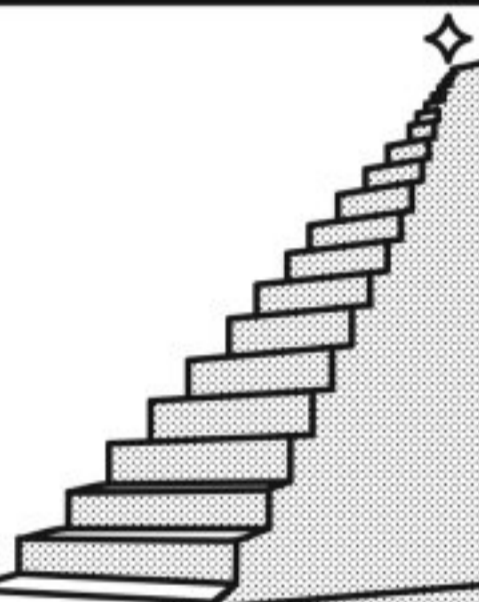


ENTÃO O QUE EU DEVERIA FAZER?



BEM, NA VERDADE EXISTEM ALGUMAS TÉCNICAS PRA AJUDAR A SUPERAR A PROCRASTINAÇÃO

ANTES, VOCÊ DEVE ENTENDER A ORIGEM DO SENTIMENTO NEGATIVO



ELE É CAUSADO PRINCIPALMENTE PELA ANSIEDADE DE FOCAR NO RESULTADO FINAL



)))

FOCAR NO PROCESSO AO INVÉS DO RESULTADO IRÁ AJUDAR A SUPERAR O DESCONFORTO INICIAL



Um passo de cada vez

AO INVÉS DE PENSAR...

PRECISO APRENDER XYZ

VOCÊ PODERIA PENSAR...

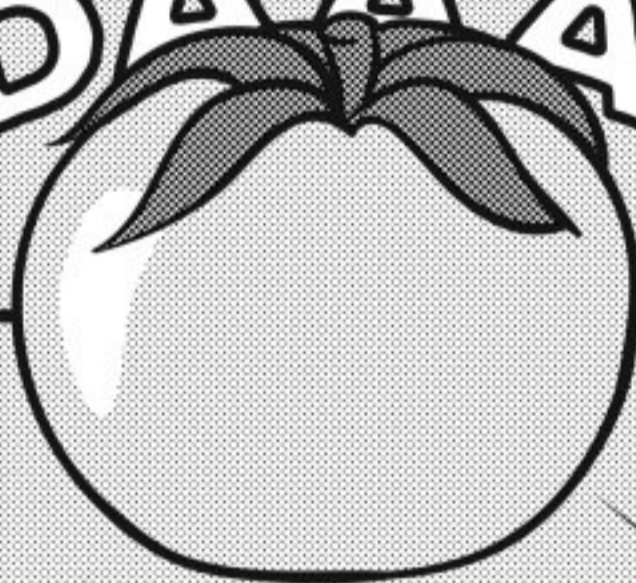
VOU DEDICAR AGORA UMA HORA PRA APRENDER XYZ, COMEÇANDO COM X

NÃO ESTÁ
CONVENCIDA?



TENHO
ALGO PRA
TE AJUDAR

TADAAAHHH



UM TOMATE?

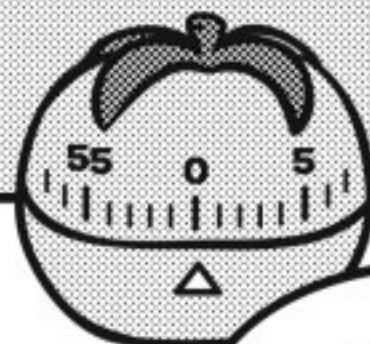
NHAAAAAA

NÃO COMA!



É UM TIMER!

Não é um
tomate de
verdade



VOU TE
MOSTRAR
COMO USÁ-LO



A TÉCNICA POMODORO

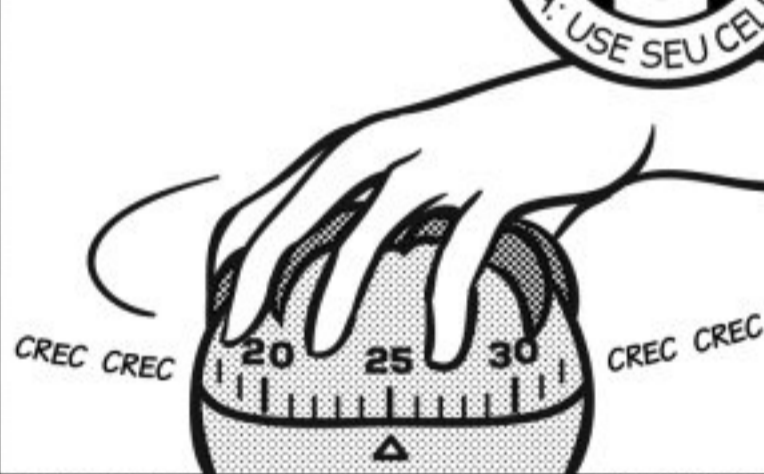
INSPIRADA NO TIMER DE COZINHA EM FORMA DE TOMATE

A TÉCNICA POMODORO CONSISTE EM CRIAR
UMA SESSÃO DE TRABALHO ININTERRUPTA

1 REMOVA TODAS
AS DISTRAÇÕES



2 INICIE O TIMER
SUGERIDOS
25 MINUTOS



3 FOCO TOTAL
NO TRABALHO



4 FAÇA UMA PAUSA E DÊ A SI
MESMO UMA RECOMPENSA





A PARTE DA RECOMPENSA É MUITO IMPORTANTE

Condiciona seu cérebro a perceber o processo como algo benéfico

MAS... QUE TIPO DE RECOMPENSA?

PODE SER ALGO BEM SIMPLES, COMO...

	VISITAR SEU SITE FAVORITO
	ARRUMAR A MESA
	BRINCAR COM SEU BICHINHO
 	OU O QUE VOCÊ QUISER 

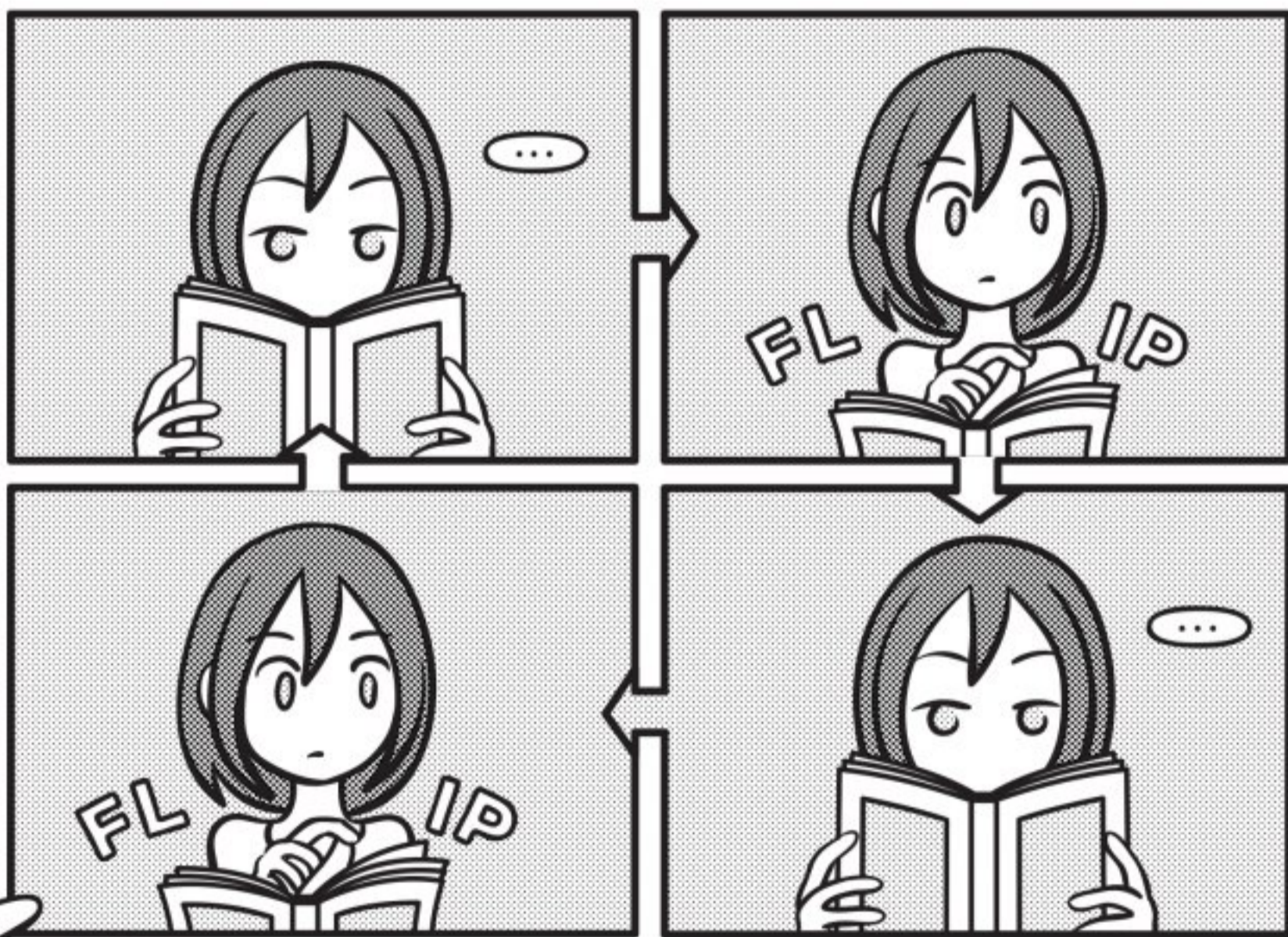
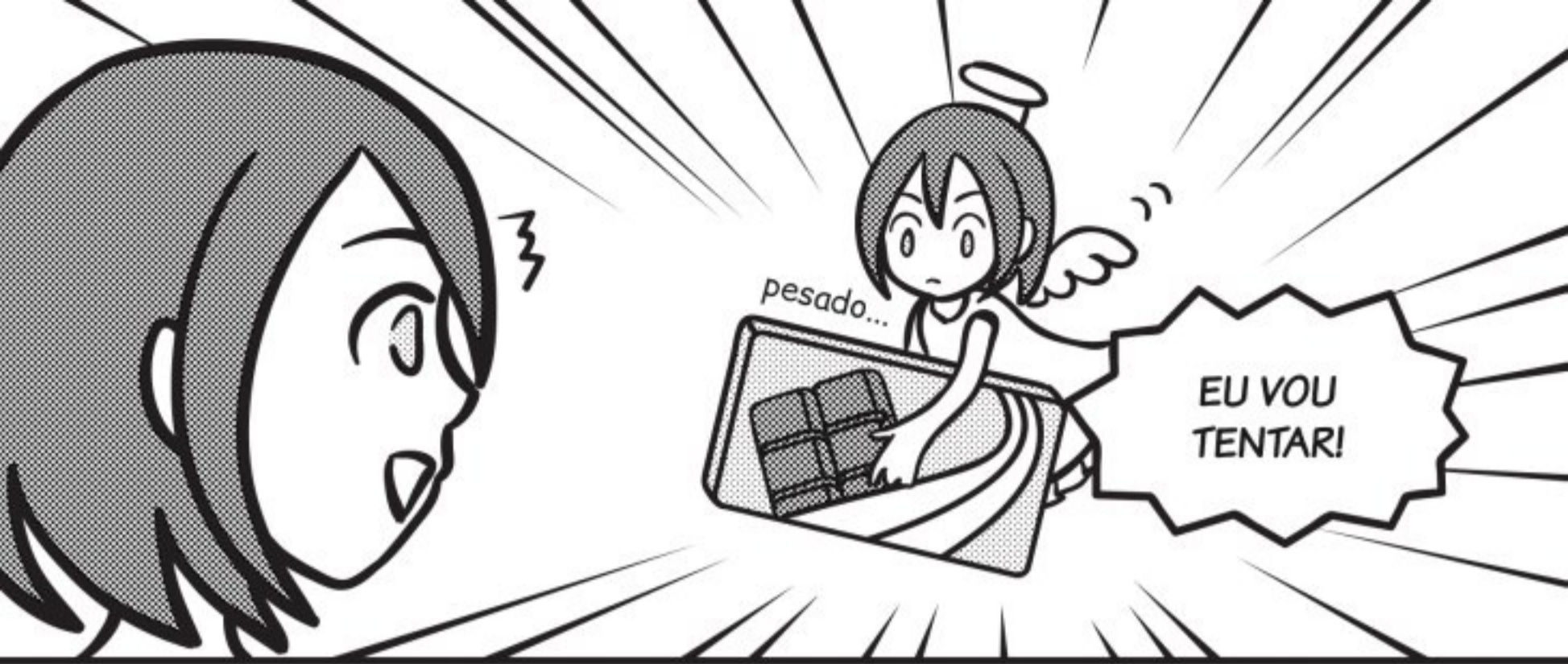


QUER TENTAR UMA VEZ?

...



E SE EU TE DER ISSO COMO RECOMPENSA?





AO LER
PASSIVAMENTE
VOCÊ PODE CRIAR A
ILUSÃO DE QUE
ESTÁ APRENDENDO
ALGO...



...QUANDO
NA VERDADE
NÃO ESTÁ. VOCÊ
PROVAVELMENTE
IRÁ ESQUECER
BOA PARTE DE TUDO
APÓS ALGUM TEMPO



TENHO UMA
PÉSSIMA
MEMÓRIA...



ISSO É SÓ
DESCULPAI



PRA
APRENDER DE
FORMA EFICIENTE,
VOCÊ DEVE
APRENDER DE
FORMA ATIVA



NÃO SÓ
LEIA A
APOSTILA!

TENTE
RELEMBRAR O
QUE VOCÊ LEU
APÓS TERMINAR
UMA PÁGINA OU
SEÇÃO DE UM
LIVRO



TENTE EXPLICAR EM
VOZ ALTA OU
ESCREVER COM
SUAS PRÓPRIAS
PALAVRAS

bla
bla
bla



SE TIVER
DIFICULDADES
AO EXPLICAR,
VOLTE E REVISE

ASSIM VOCÊ SE
CERTIFICA DE
QUE REALMENTE
ENTENDEU



AGORA VOLTE AOS
ESTUDOS

e reforça sua memória





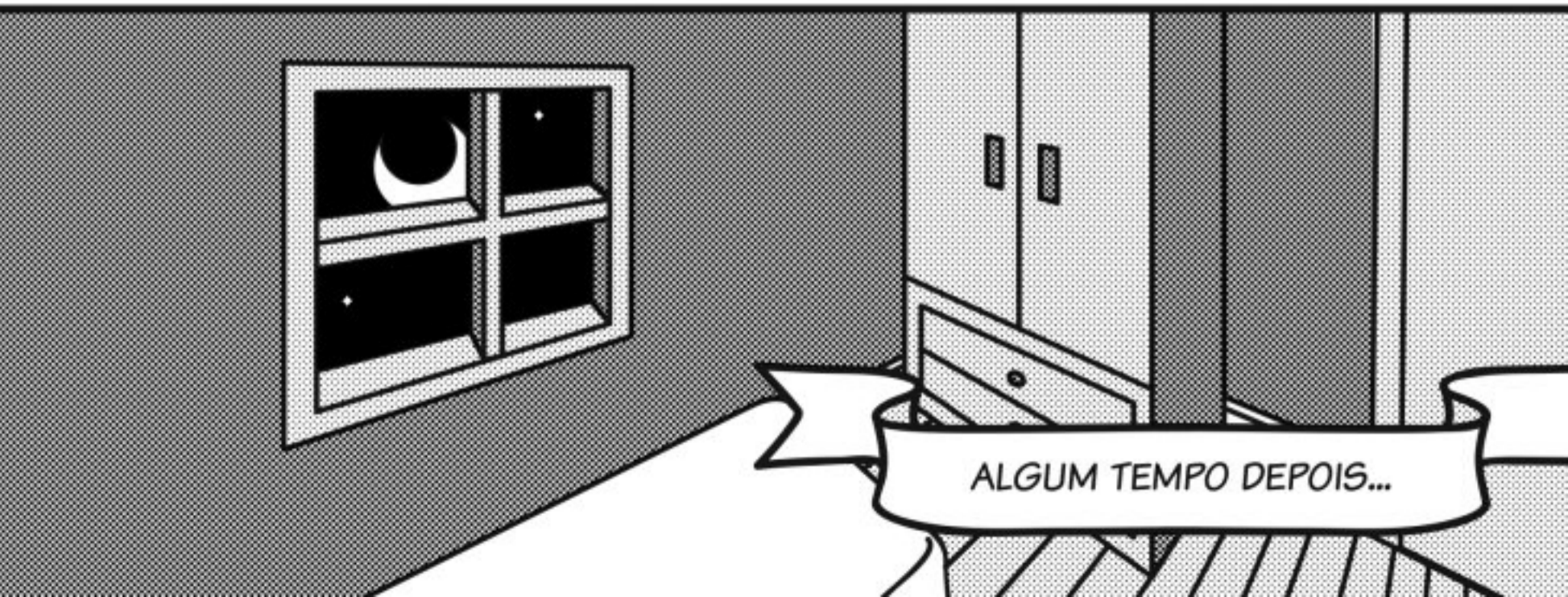
EBA!
ACABOU!



CADÊ MEU CHOCOLATE?

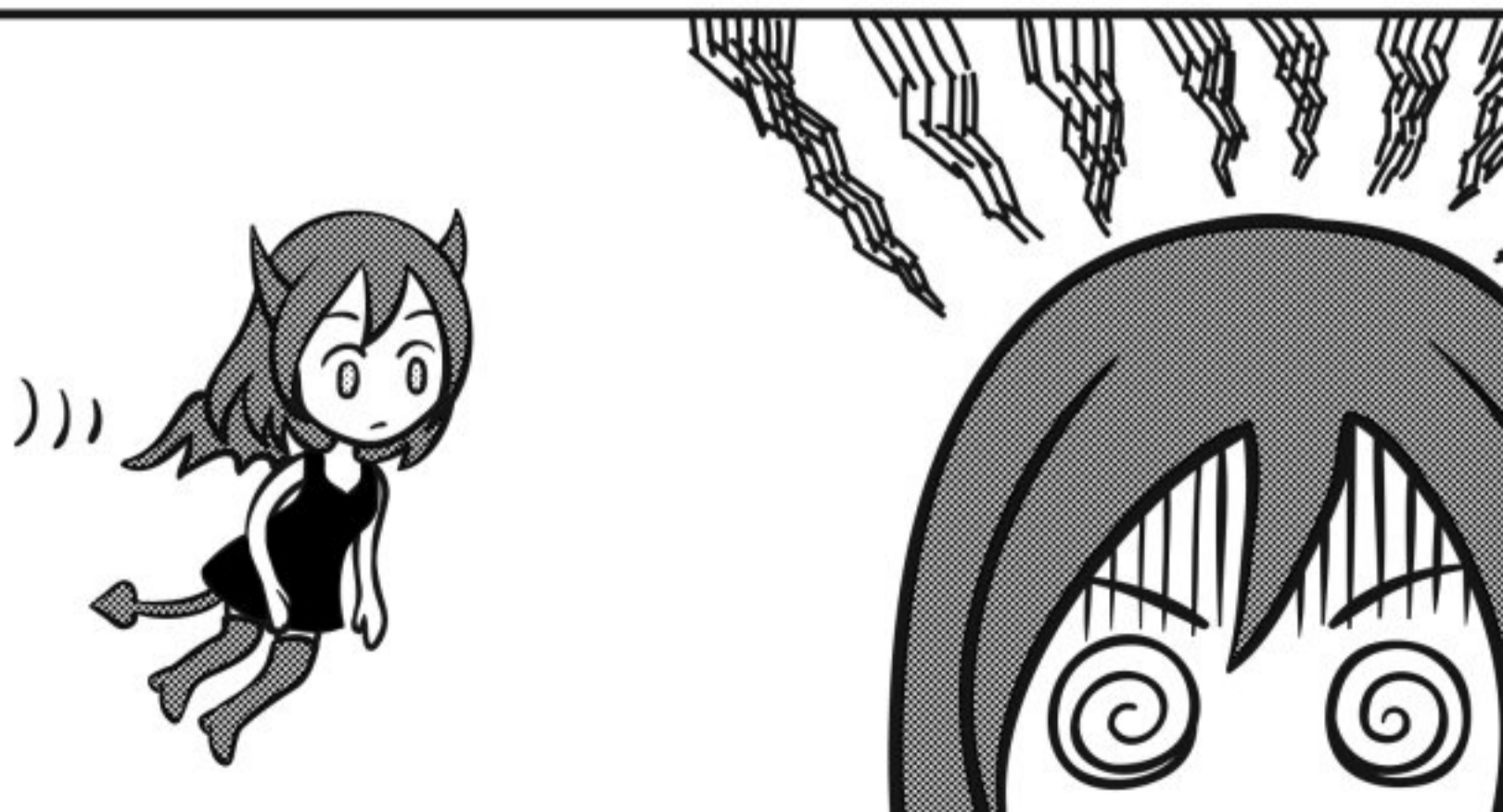
ops...

...



ALGUM TEMPO DEPOIS...

SOFIA SE EMPOLGOU
E COMEÇOU A FAZER
VÁRIOS POMODOROS



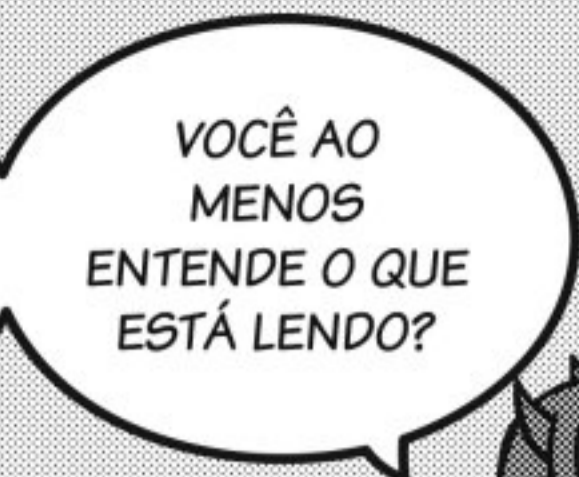




OLHA A HORA!



TÁ TARDE!



VOCÊ AO MENOS ENTENDE O QUE ESTÁ LENDO?



SEU CÉREBRO PRECISA DE SONO



QUANDO SE ESTÁ ACORDADO, TOXINAS SÃO PRODUZIDAS NO CÉREBRO



É DURANTE O SONO QUE ESSAS TOXINAS SÃO ELIMINADAS

NÃO DORMIR O NECESSÁRIO É MANTER SEU CÉREBRO POUCO EFICIENTE



E PODE ATÉ SER PREJUDICIAL AO LONGO DO TEMPO

FALTA DE SONO POR PERÍODOS
PROLONGADOS PODE SER RELACIONADA
A DORES DE CABEÇA, DEPRESSÃO,
DIABETES E ATÉ DOENÇAS DO CORAÇÃO

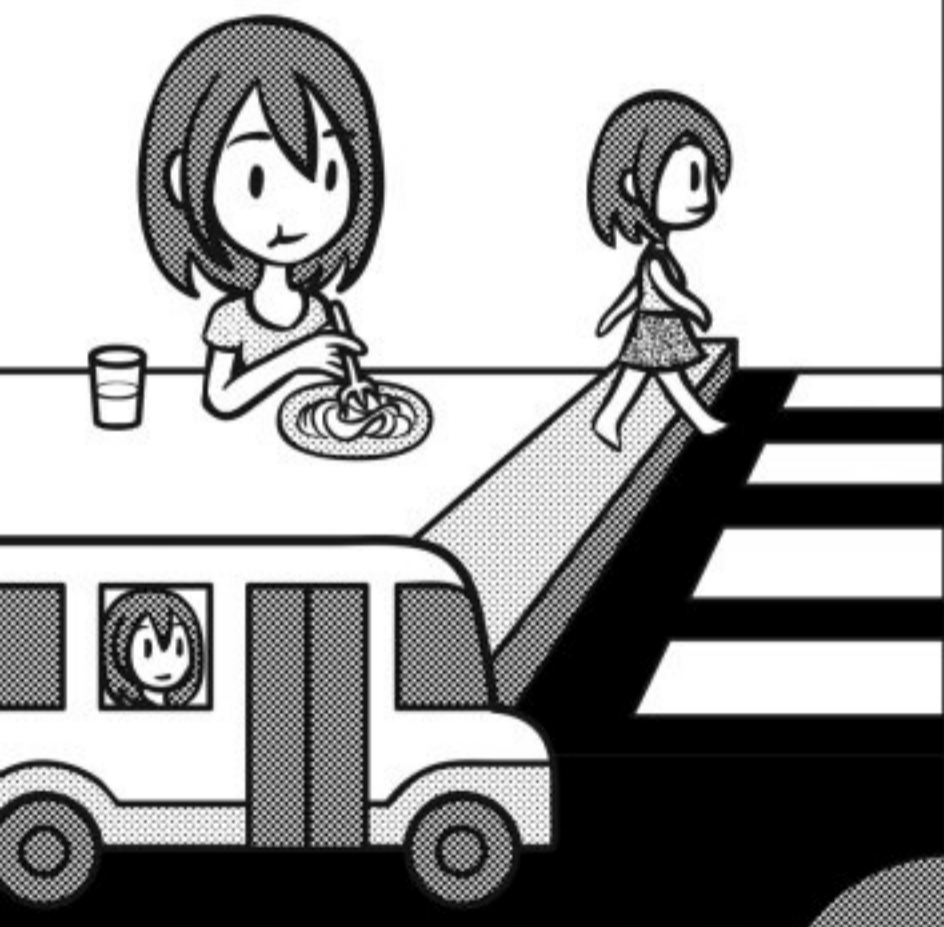


Nossa...
preciso
dormir
mais



É TAMBÉM DURANTE O SONO QUE O
CÉREBRO CONSOLIDA A MEMÓRIA

ELE ENFRAQUECE AS MEMÓRIAS
MENOS IMPORTANTES

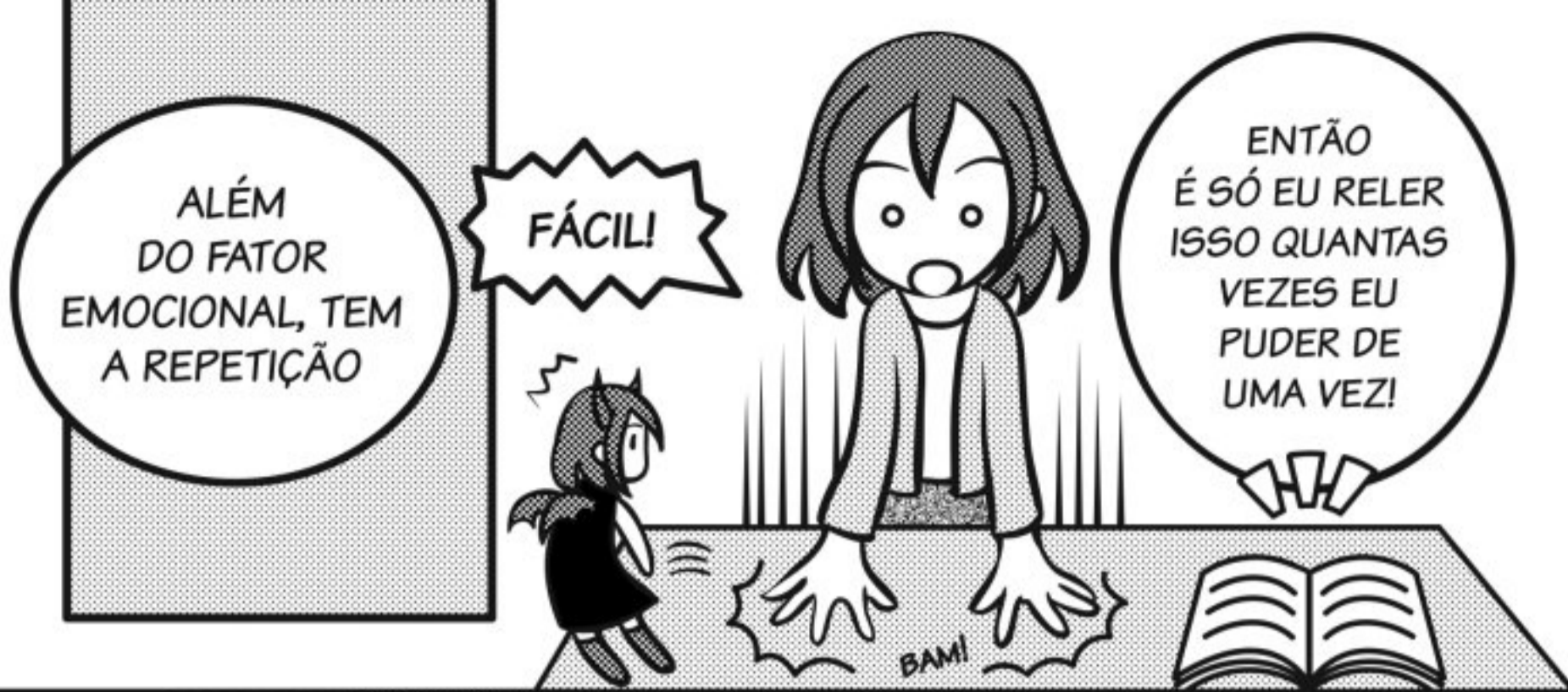


E FORTALECE AS MAIS
IMPORTANTES



MAS COMO
MEU CÉREBRO
SABE O QUE É
IMPORTANTE?





ASSIM
SEU CÉREBRO
PODE CONSTRUIR
BASE PRA
CONSOLIDAR A
MEMÓRIA...

E APRENDER
DE FORMA
EFETIVA

E PRA
OTIMIZAR
SEUS
RESULTADOS,
APRENDA
ATIVAMENTE

Como eu disse antes

RELEMBRE,
ESCREVA,
DISCUTA E
FAÇA
TESTES

O QUÊÊÊÊ?
ODEIO TESTES!!

PENSE EM
TESTES COMO
UMA TÉCNICA DE
APRENDIZA-
GEM



QUANDO
VOCÊ
RESPONDE
UM TESTE OU
QUESTIONÁRIO
LOGO APÓS APRENDER
UM TÓPICO, VOCÊ TEM
MAIS CHANCES DE RETÊ-LO
NA MEMÓRIA



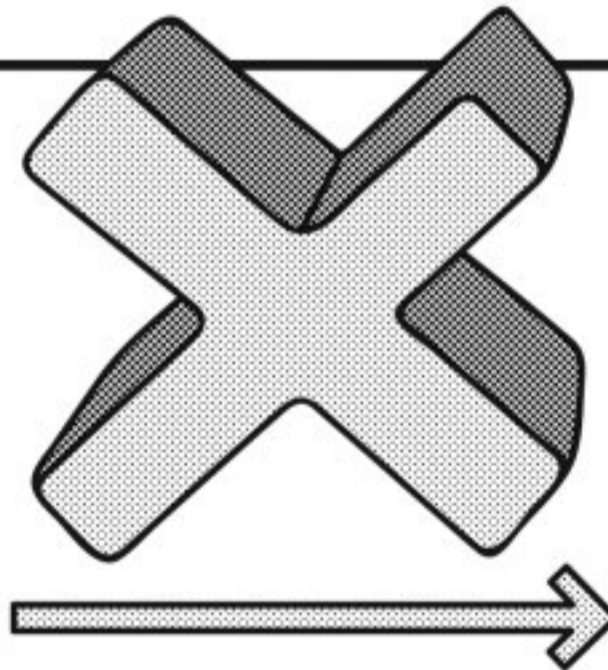
POR ISSO É
IMPORTANTE
NÃO PULAR
EXERCÍCIOS



O O O O H H



APRENDER COM OS
ERROS TAMBÉM É
MUITO EFICIENTE



NÃO SE DEIXE
DESANIMAR
POR ELES



ISSO É TUDO
MUITO LEGAL,
MAS...

ÀS VEZES EU NÃO
ENTENDO NADA
DO QUE ESTOU
ESTUDANDO







POR ISSO
QUE QUANDO
VOCÊ...



ÀS VEZES TEM
ÓTIMAS IDEIAS



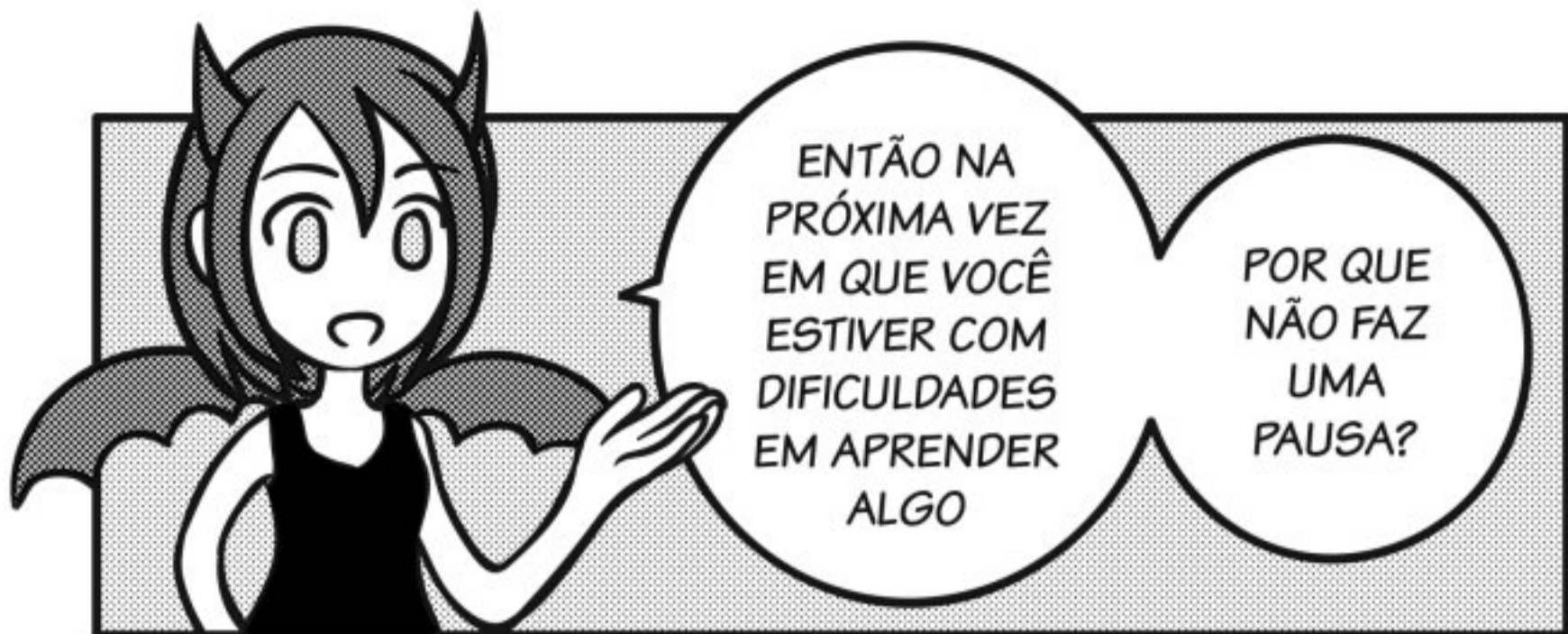
OU DE REPENTE
ENTENDE UM TÓPICO
COM O QUAL ESTAVA
COM DIFICULDADES



É SEU CÉREBRO TRABALHANDO EM SEGUNDO PLANO!



DICA DO DIA:
CARREGUE SEMPRE UM CADERNO PRA ANOTAR
BOAS IDEIAS ANTES DE ESQUECÊ-LAS



ENTÃO NA
PRÓXIMA VEZ
EM QUE VOCÊ
ESTIVER COM
DIFICULDADES
EM APRENDER
ALGO

POR QUE
NÃO FAZ
UMA
PAUSA?

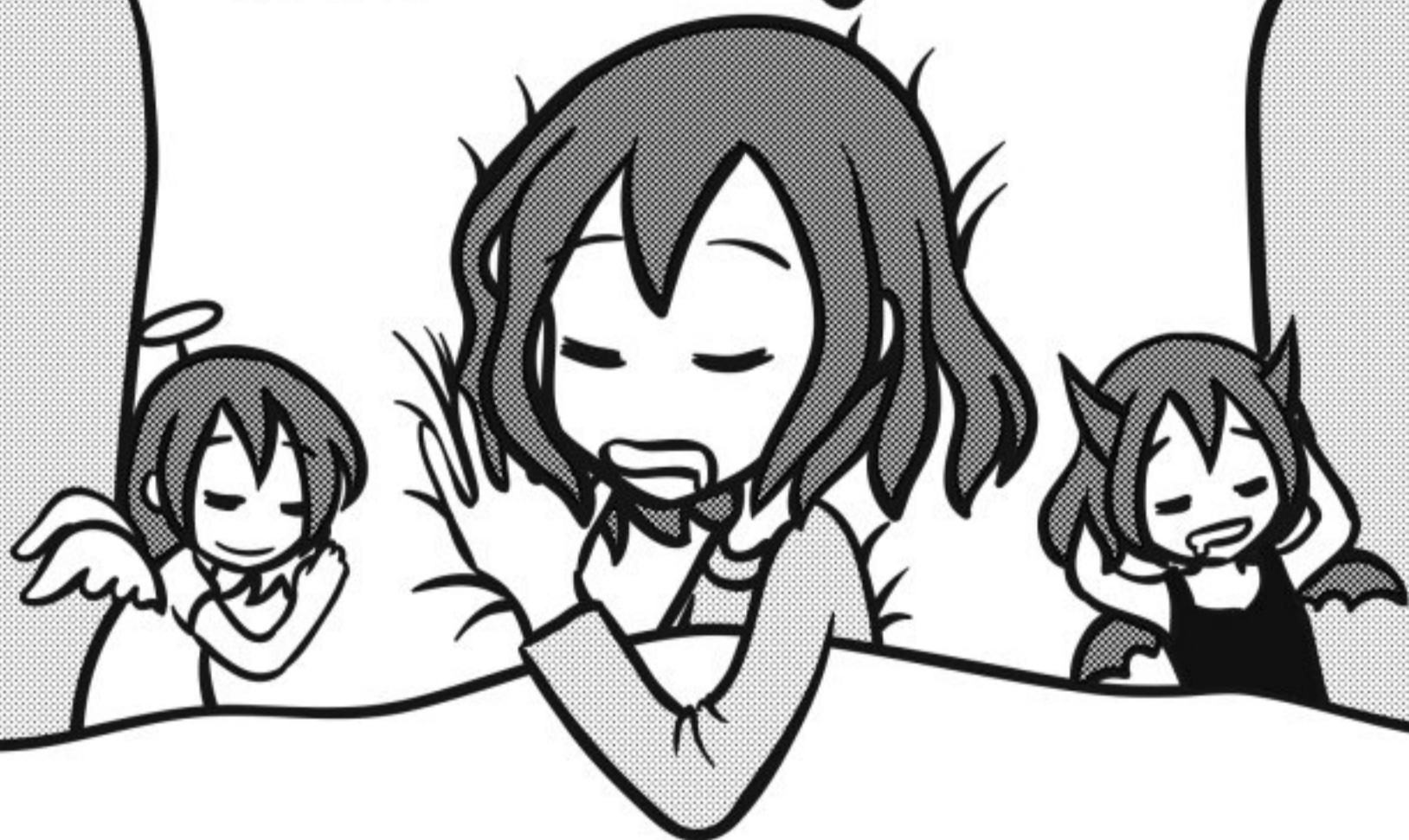
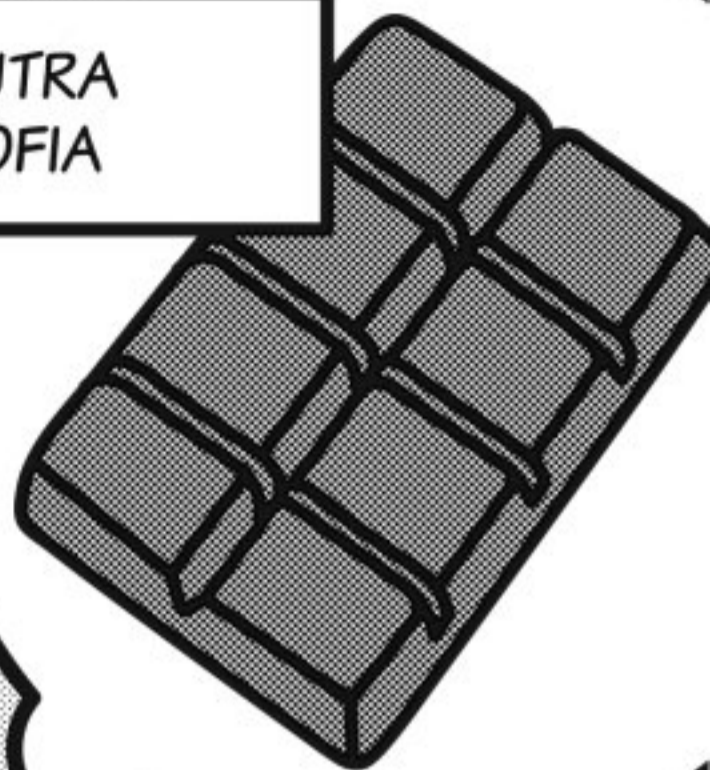
SÓ NÃO DEIXE A PROCRASTINAÇÃO
IMPEDÍ-LO DE RETORNAR



E TAMBÉM...

NÃO ESQUEÇA
DE DORMIR O
SUFICIENTE

E ASSIM TERMINA OUTRA
NOITE NA VIDA DE SOFIA



BOA NOITE, SOFIA!



FIM

AGORA PARE UM MOMENTO
PARA RELEMBRAR O QUE
VOCÊ ACABOU DE LER E
PENSE COMO PODERIA
INCORPORAR ALGUMAS DAS
IDEIAS PARA MELHORAR SEU
PRÓPRIO APRENDIZADO.



Obrigado por ler