



The background features a light blue-to-yellow gradient. On the left, there are stylized geometric shapes in yellow and green, resembling a book or a fan. On the right, there are blue geometric shapes, including a large blue arrow pointing upwards and to the right. The text 'Guia DO ESTUDO PERFEITO' is centered in the middle of the image.

# Guia

**DO ESTUDO**

**PERFEITO**

O que é melhor:

**Acordar cedo para estudar ou  
virar a noite?**



**#EuvouCriarFoco**  
**#EuvouEstudarMelhor**

Quem foi que  
disse que seria  
fácil?

A gente sempre vai ver  
um **obstáculo** na  
frente daquilo que  
queremos **conquistar**.

A maioria das  
pessoas já começa  
um projeto achando  
que vai fracassar.

Quer  
moleza?

# Roda viva

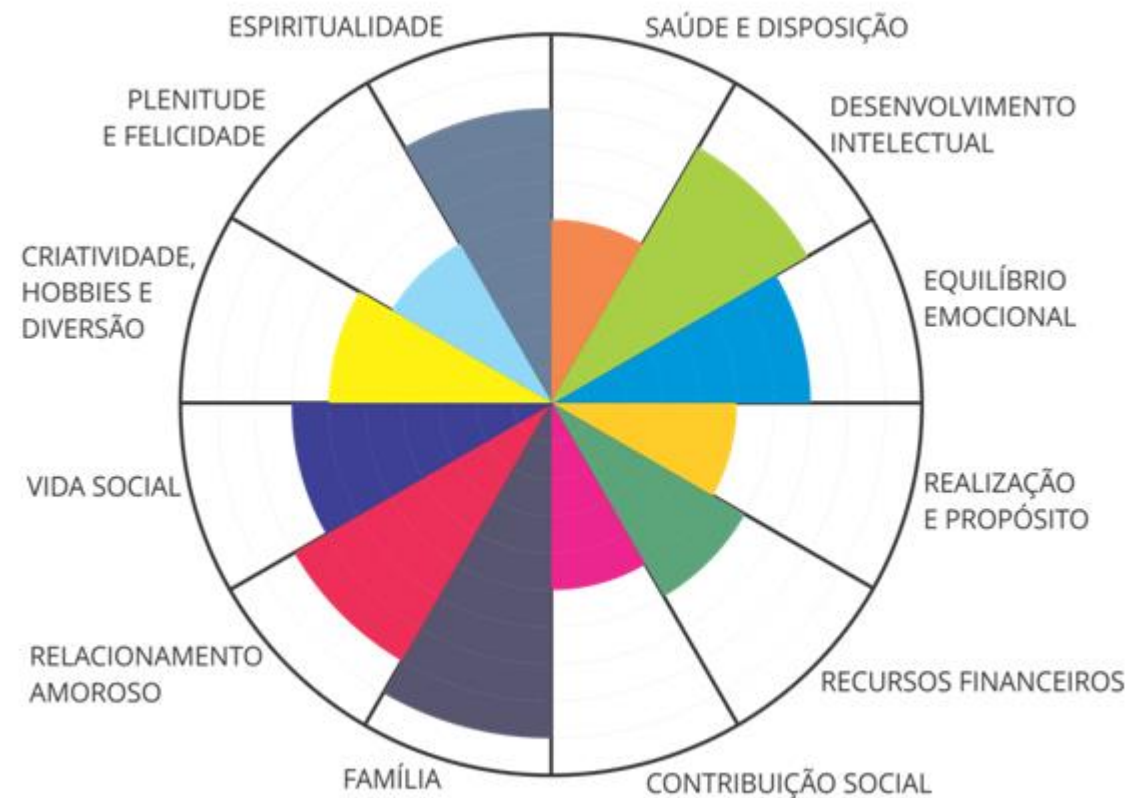
(Processo de Auto Coaching)

Antes de definir o seu objetivo ou o sonho que deseja realizar, é necessário ter uma **visão clara** sobre **como** você está hoje.

Faça você mesmo uma análise do seu grau de satisfação nas diferentes áreas da sua vida, e procure investir mais tempo nas áreas menos pontuadas. :)

QUALIDADE DE VIDA

PESSOAL



RELACIONAMENTOS

PROFISSIONAL

# Fixed Mindset

Olhar inteligente a todo custo.

Esforço é ruim. Trabalho forte é burrice!

Nos contratempos, desiste fácil.

Depois da vitória, pensa apenas em repetir o que já fez!

# Growth Mindset

Aprender a todo custo.

Esforço é bom! Trabalho forte faz aprender mais.

Nos contratempos, mostra resiliência.

Depois da vitória, procura se aprimorar ainda mais!

Growth Mindset

Growth Mindset  
Animation



**Você já parou pra  
pensar em como o  
cérebro aprende?**

# Teoria do Cérebro Trino

Neocórtex

Mamífero

Reptiliano



Racional: Pensar

Emocional: Sentir

Instintivo: Agir



**Memorização**

**O estímulo  
adequado é:**

**Repetido**

**Intenso**

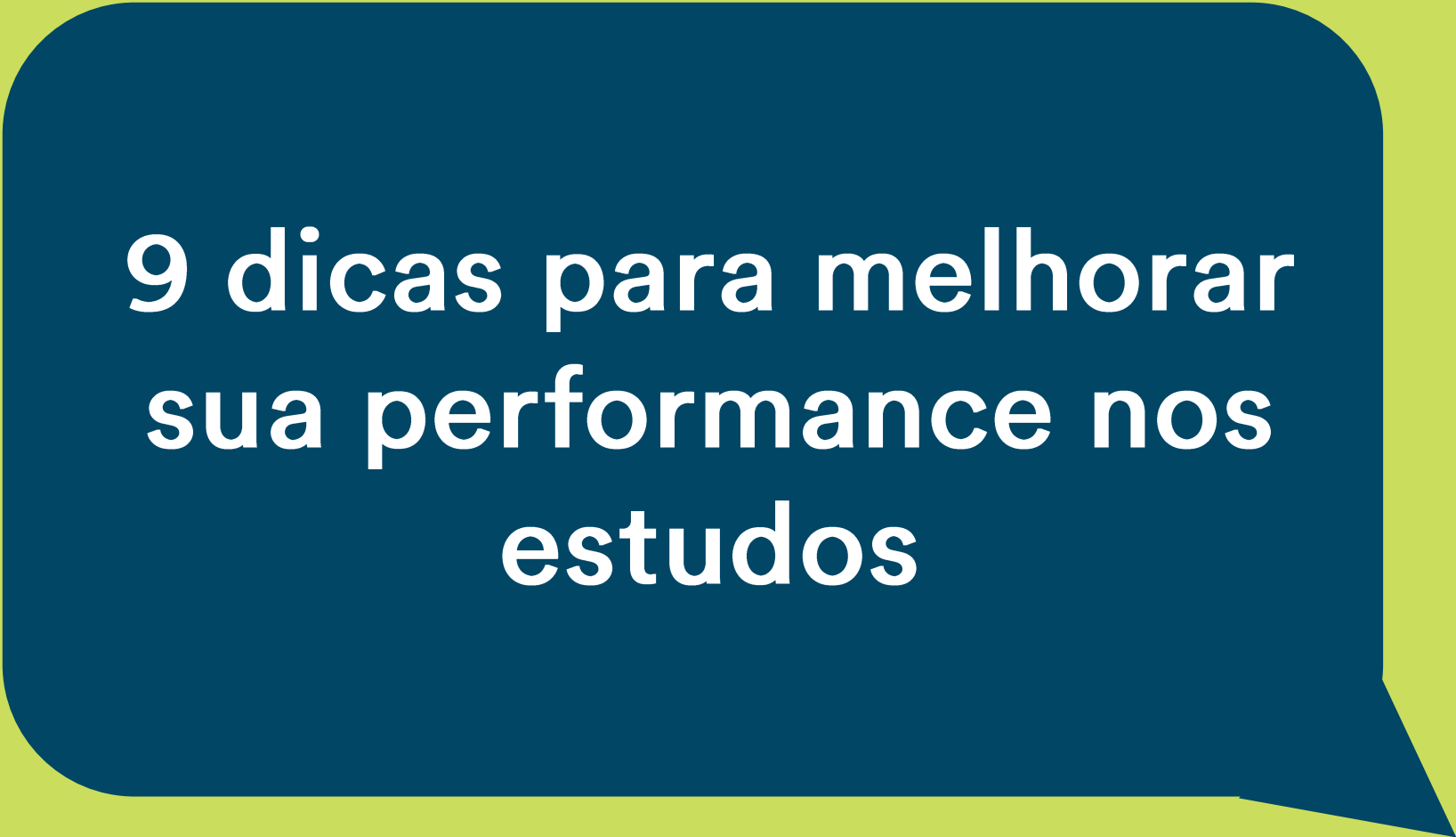
**Relevante**

**Melhores formas  
de fixar a  
memória:**

**Descanso**

**Atenção**

**Interesse**



# 9 dicas para melhorar sua performance nos estudos

1. Estude em um **ambiente adequado**
2. Faça **uma coisa de cada vez**
3. Esteja **descansado**
4. **Exercite o cérebro**
5. Memorize **em voz alta**

6. Regras **mnemônicas**

7. Forme **associações** e **imagens mentais**

8. Use **fragmentação** e **categorização**

9. Dê **tempo a si mesmo** para formar melhor as **memórias**



**Mas só isso basta?**




Um pouco de pé no chão te ajuda  
a atingir  
o que você quer.

Otimista  
demais


A thick blue arrow pointing upwards from the 'Otimista demais' circle towards the main text box.

Sucesso  
de  
menos

A thick blue arrow pointing downwards from the 'Sucesso de menos' circle.

# Cinco alimentos para estimular a memória e a concentração

 equipe eCycle

 Tweetar 0

 Curtir 3

 g+1 19

 Share 0

 Pin it

Cinco alimentos que podem melhorar desempenho de funções básicas do seu cérebro



**Alimentos para  
memória e  
concentração**

# 10 Alimentos para Melhorar a tua Aprendizagem

Posted on May 30, 2013 by mimi



Quando se trata de estudar, não é apenas importante ter e seguir um [plano de estudo](#), usar [recursos de estudo](#) criados em preparação para os exames mas também ter um estilo de vida saudável.

Independentemente dos estudos, ter uma dieta equilibrada é sempre importante. No entanto, existem alguns alimentos que são especialmente bons para melhorar as tuas habilidades cognitivas, manter-te mais ativo e concentrado ou para melhorar a conexão entre os teus neurónios. Hoje preparamos uma lista de **10 alimentos para melhorar a tua aprendizagem**.



**Alimentos para  
melhorar sua  
aprendizagem**

o corpo fala / exercício físico

## Fazer exercícios físicos nos deixa mais inteligentes?

 Curtir 511  Tweetar 29  +1 76

Entenda como você ganha novos neurônios e deixa os existentes mais espertos ao se exercitar

por Tiago Cordeiro | Infográfico: Erika Onodera | Foto: Shutterstock

### Bom pra cuca

Entenda como você ganha novos neurônios e deixa os existentes mais espertos ao se exercitar

#### Ação

A atividade aeróbica eleva a circulação de sangue no cérebro e a comunicação entre os neurônios. Assim, eles produzem mais

dendritos



EDUCAÇÃO

## Alunos que fazem mais exercício físico têm melhores resultados escolares

BÁRBARA WONG e CATARINA GOMES 09/08/2012 - 21:15



Exercícios físicos  
também são  
importantes!

**Aprenda a fazer  
menos.**



**E o que fizer  
será bem feito!**

**“A sabedoria consiste na  
eliminação do que não é  
essencial.”**

# Essencialistas e Não-Essencialistas

O que **pensam**



Eu **tenho** que

**Tudo** é importante

Como posso encaixar  
**tudo**?

Não-Essencialista



Eu **escolho** fazer

**Só algumas coisas**  
realmente importam

Essencialista



# Essencialistas e Não-Essencialistas

O que fazem

# Não-Essencialista

## A indisciplina do mais

Reage ao que está mais urgente

Diz “sim” para todos sem pensar antes

Executa tarefas no último momento

# Essencialista

## A disciplina do menos

Pausas para definir o que importa

Diz “não” para tudo menos para o  
essencial

Remove obstáculos para fácil execução

# Essencialistas e Não-Essencialistas

No que **resulta**

## Não-Essencialista

Vive uma vida que não satisfaz

Assume muita coisa e sofre para fazer

Comportamento fora do controle

Sempre se mostra estressado e exausto

## Essencialista

Vive uma vida com o que importa de verdade

Seleciona com calma para fazer um bom trabalho

Tem controle das coisas

Sente prazer nas tarefas

O quê?

Por quê?

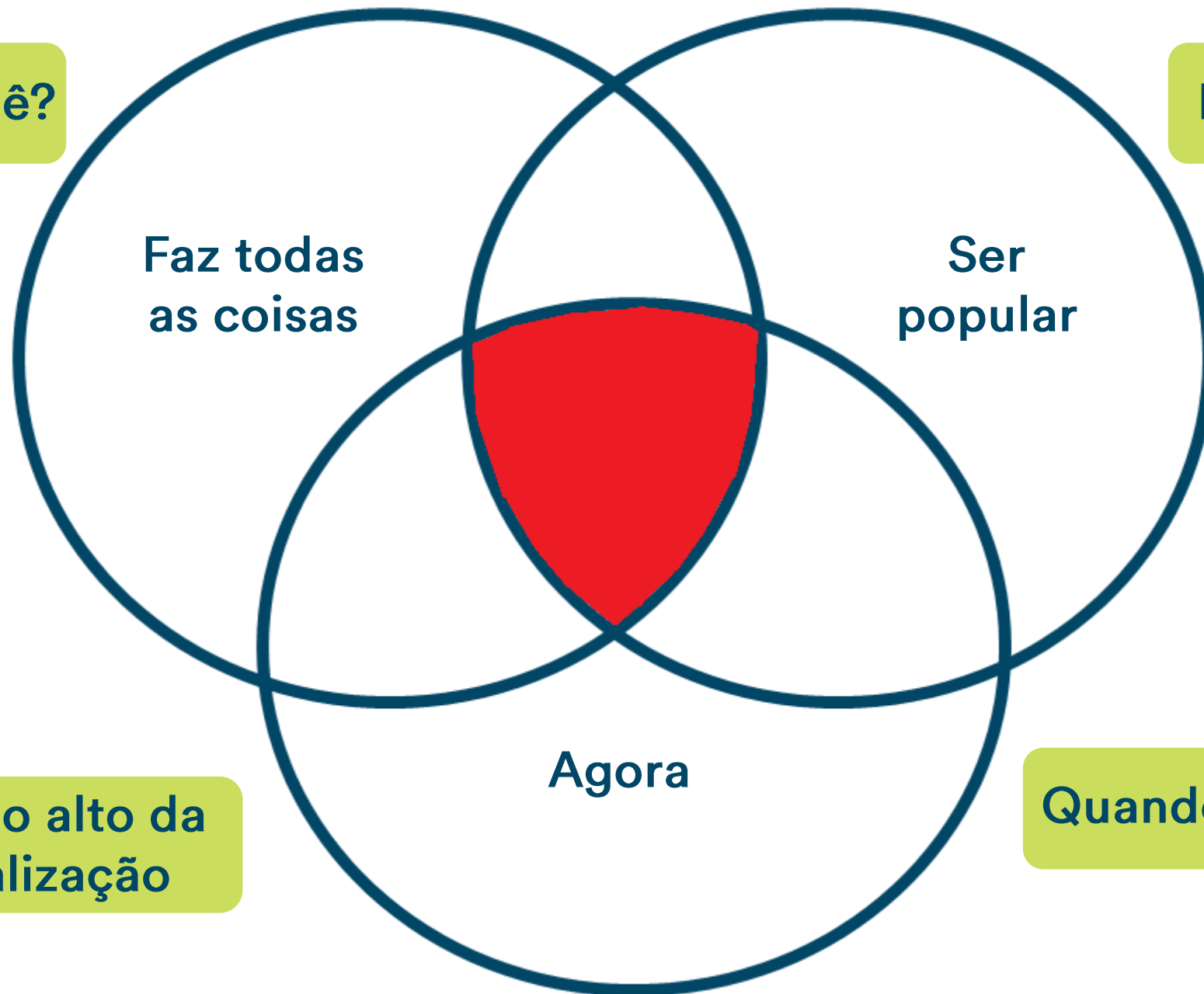
Faz todas  
as coisas

Ser  
popular

Agora

Quando

Ponto alto da  
realização



O quê?

Por quê?

Faz a coisa  
certa

Motivo  
certo

Momento  
certo

Quando

Ponto alto da  
realização



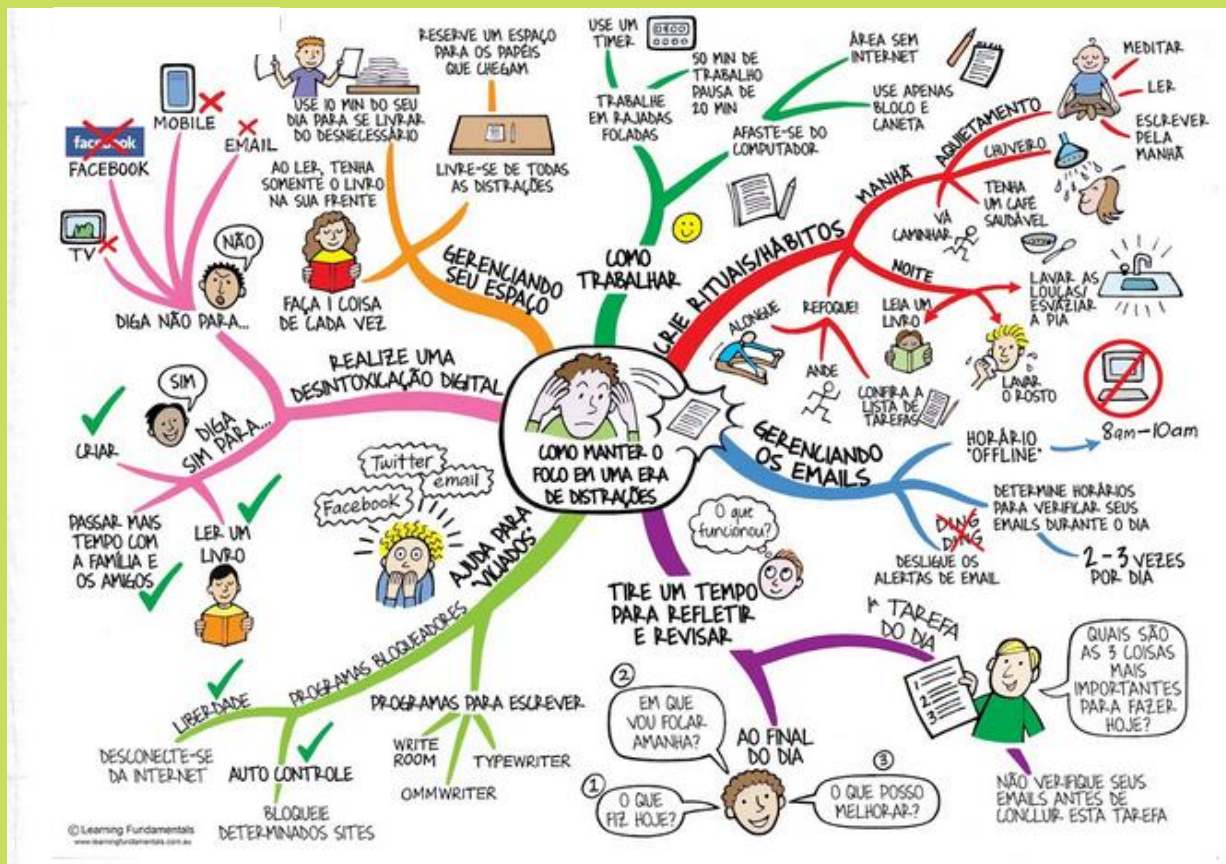
**Afinal, qual deve ser o  
modelo mental de um  
essencialista?**

[ E quais são as atitudes necessárias para  
começar a pensar como um. ]

[ Modelo mental ]  
**Escolha individual**  
Nós podemos escolher como  
gastar nossa energia e tempo.

Atitude necessária

**Explorar**  
Separar o que é vital do que não  
tem importância!







[Modelo mental]

**Tempo extremamente  
valioso**

Quase todas as coisas que  
fazemos são inúteis.



Atitude necessária

**Eliminar**

Cortar tudo que seja insignificante.



[Modelo Mental]

## Realidade das compensações

Nós não podemos ter tudo ou fazer tudo.



Atitude necessária

## Executar

Remover obstáculos e fazer o trabalho sem esforço!



Essentialism

# ENEM 2015: A Preparação É A Chave Para O Sucesso



**Clica no  
site!**



O que fazer a  
menos de cem  
dias do Enem



**#EuvouSerEssencialista**

# Bibliografia

DUHIGG, Charles. O poder do Hábito: porque fazemos o que fazemos na vida e nos negócios. Editora Objetiva. 2012.

CHANDLER, Steve e RICHARDSON, Scott. 100 Maneiras de motivar as pessoas. Editora Sextante. 2008.

McGONIGAL, Kelly. Desafios à força de vontade. Editora Fontanar. 2013.

LOEHR, Jim e SCHWARTZ, Tony. The Power of Full Engagement. Editora Free Press.

Desafiando o Talento. COLVIN, Geoffrey.