



The background features a light blue gradient with abstract geometric shapes. On the left, there are yellow and green shapes resembling a stylized sun or a book's pages. On the right, there are blue shapes, including a large, stylized letter 'E' that also looks like a book's cover or pages. The text is centered in the middle of the image.

Guia

DO ESTUDO

PERFEITO

Como ter
equilíbrio mental
na preparação para o ENEM



#EuvouEstudarMelhor
#EuvouCriarFoco
#EuvouSerEssencialista
#EuDeveriaEstarEstudando

Todo mundo
quer ter
bem-estar
mental e
emocional.



Como conseguir
isso em mundo
tão
frenético?

FEBRUARY 3, 2014

Fleeing Syria Photographs by James Nachtwey / Peyton Power / Steve McQueen

TIME

THE MINDFUL REVOLUTION

The science of finding focus in a
stressed-out, multitasking culture

BY KATE PICKERT

time.com

Mindfulness



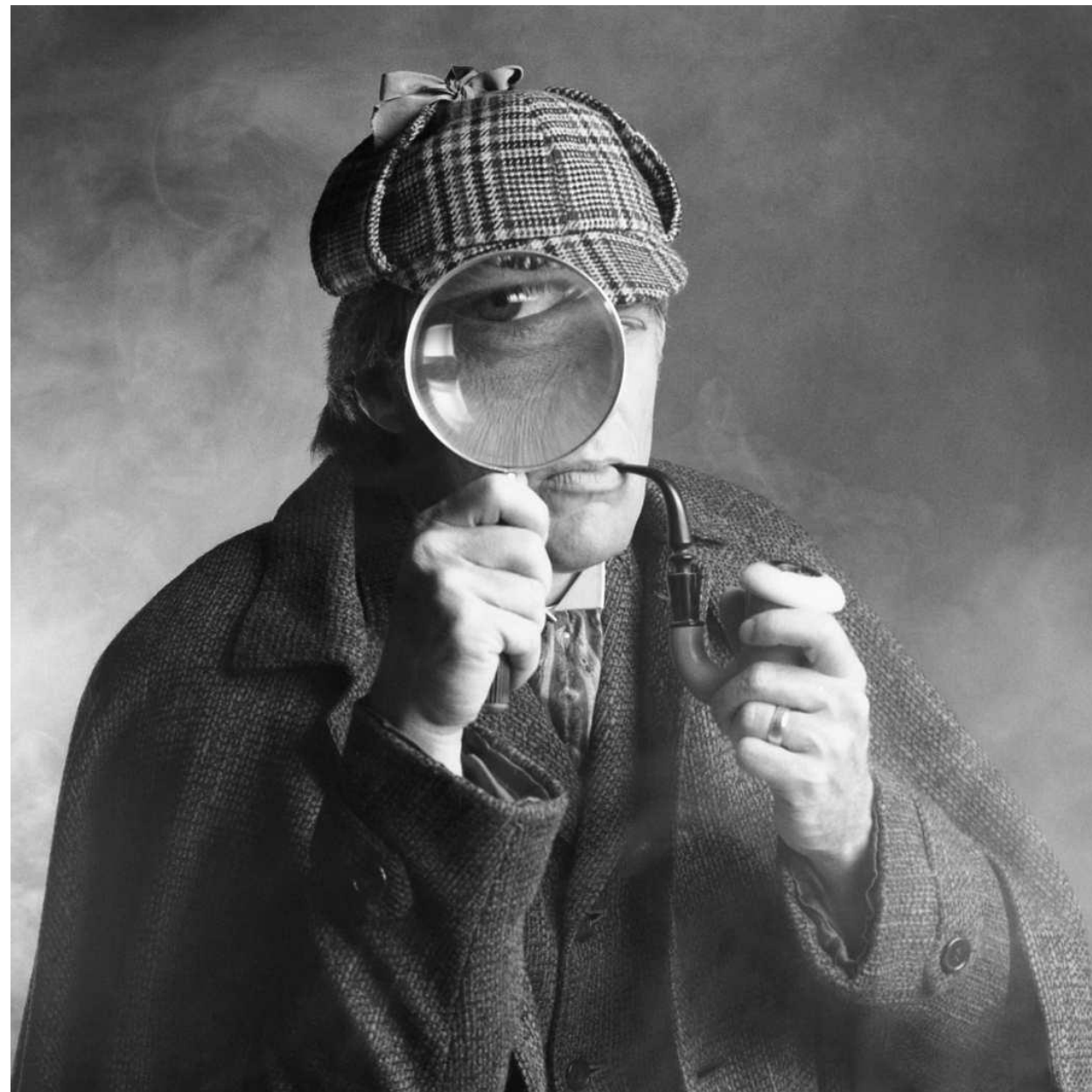
```
graph TD; A[Mindfulness] --> B[É a prática da atenção plena];
```

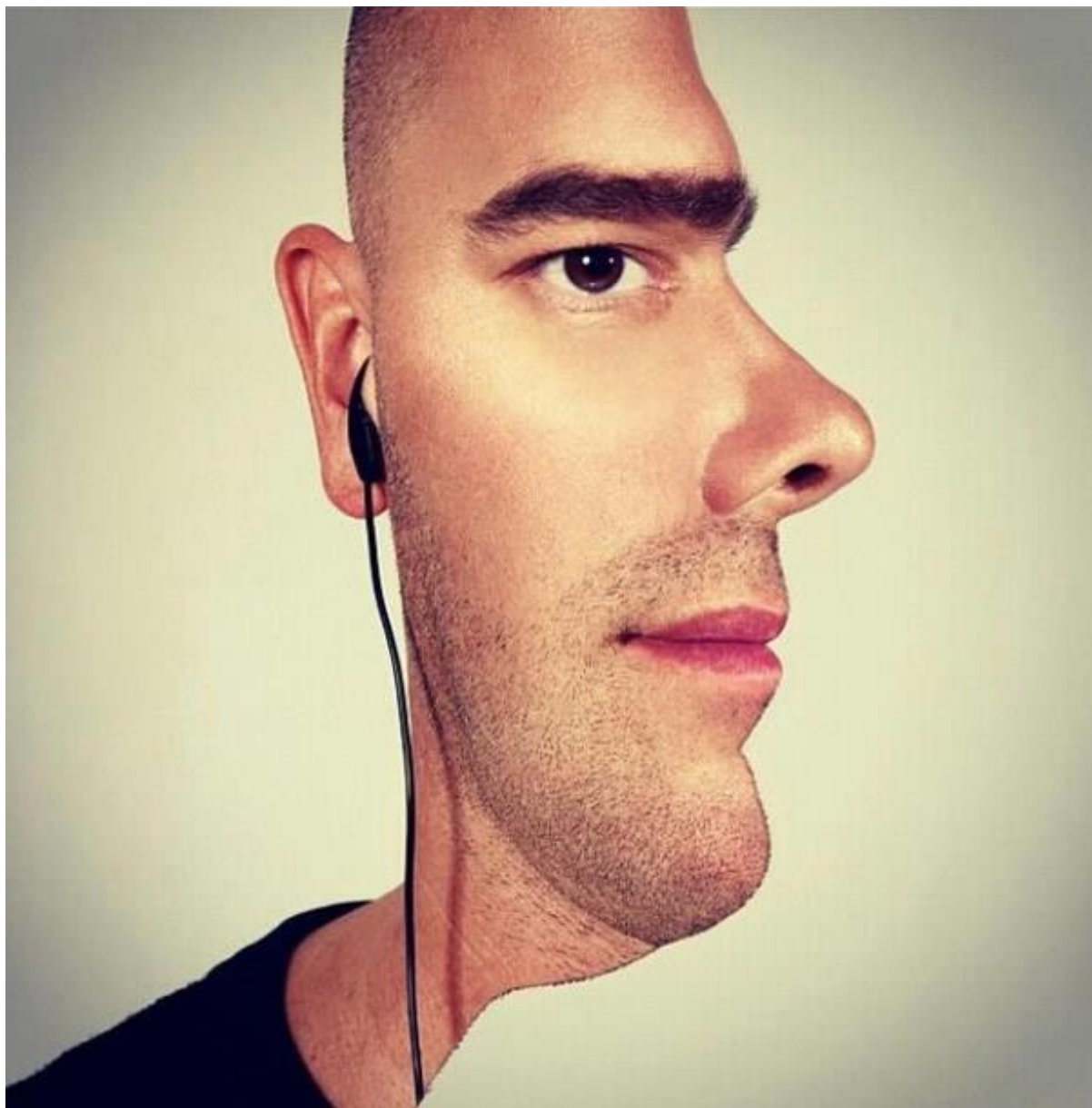
É a prática da
atenção
plena



O problema não é o
problema.

O problema é a sua
atitude sobre o
problema.



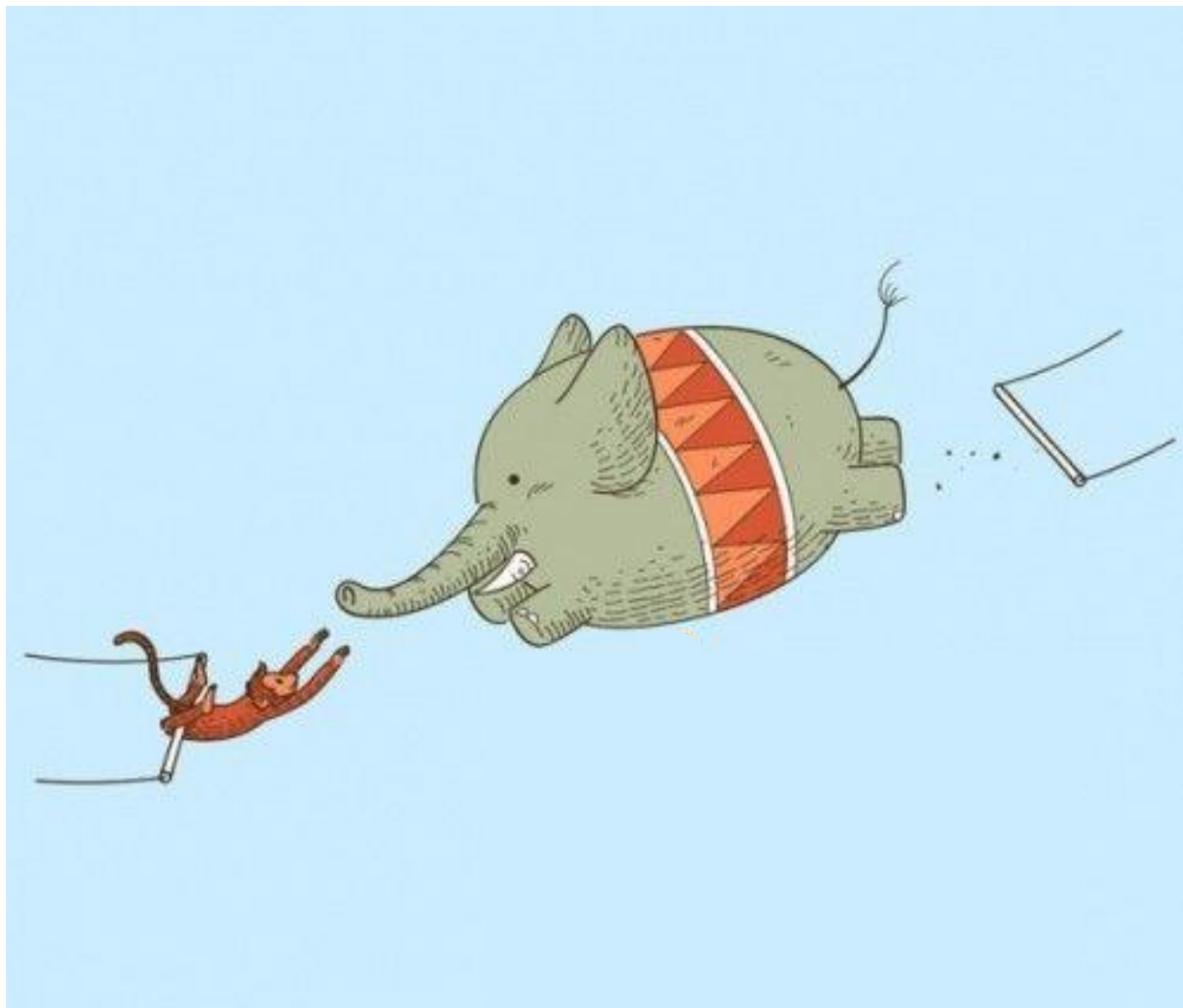


“Aquilo que prestamos
atenção, a cada
momento, é a realidade”

William James

Ruminação Negativa

（ Ou como você não deve acreditar
em tudo que passa pela sua cabeça ）

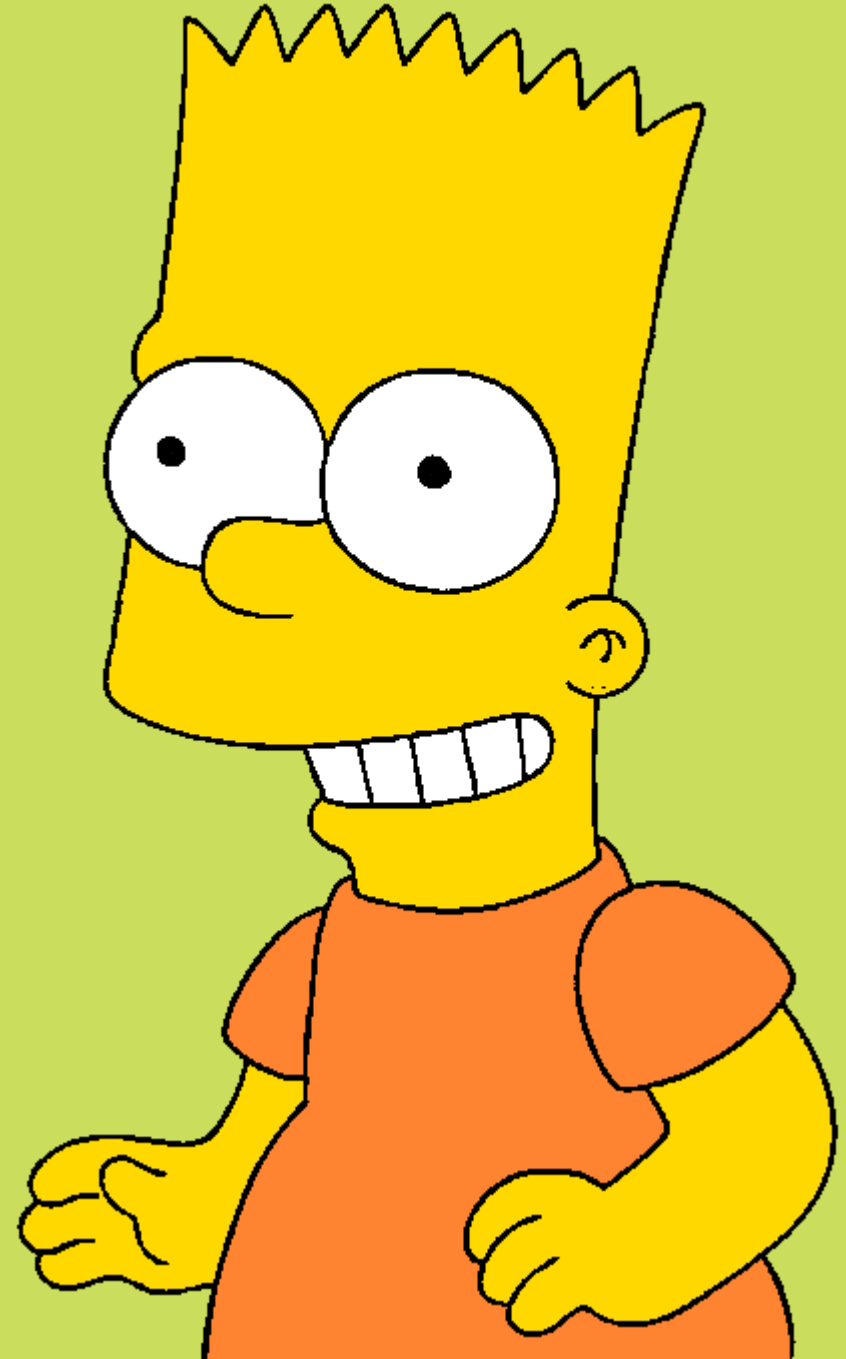


5 coisas que você deve ter em mente sobre **pensamentos negativos**

1. Eles se multiplicam
2. Não deixam ser você mesmo
3. **Atrapalham o seu sucesso**
4. Colocam você **pra baixo**
5. Eles podem ser mudados



TDAH

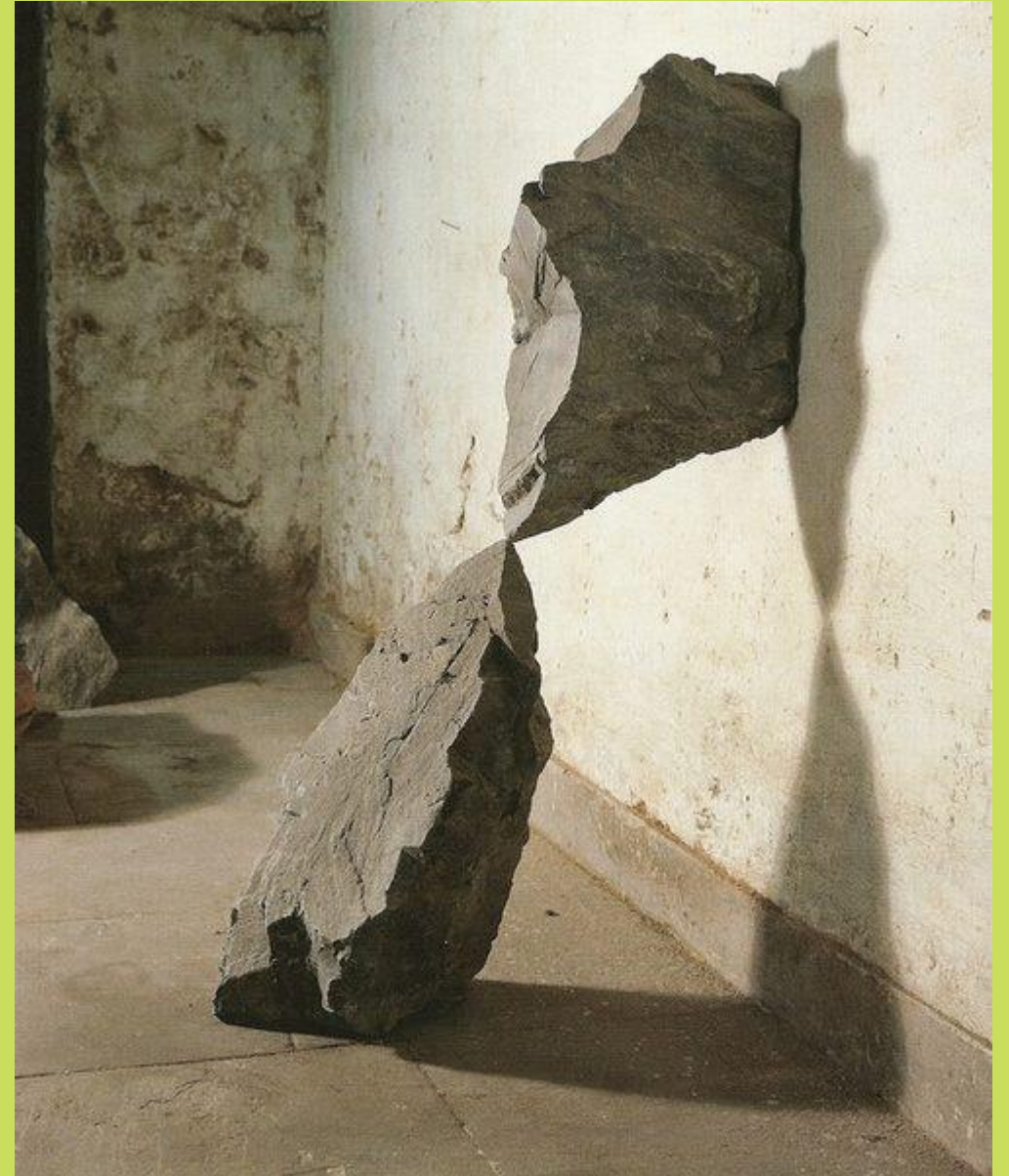




Como cultivar
equilíbrio
emocional e
mental

Técnicas

Meditação
Respiração
Música
Caminhada
Esportes
Dança





**Não brigue com
você mesmo**

Mente Aberta – Mindfulness Brasil

*Centro Brasileiro de Mindfulness e
Promoção da Saúde (Brazilian Center
for Mindfulness and Health Promotion)*



[Página Inicial](#) [Mente Aberta](#) [Atividades – 2015](#) [Mindfulness \(Atenção Plena\)](#) [Estresse](#) [Saiba Mais](#) [Formação Profissional](#)

[Links e Parceiros](#) [Contato](#)

MINDFULNESS

Anderson Cooper reports on what it's like to try to achieve "mindfulness," a self-awareness scientists say is very healthy, but rarely achieved in today's world of digital distractions

**Saiba mais
sobre!**

Criar engajamento

Poder da reflexão

Autonomia

Processo de feedback

Autoajuda

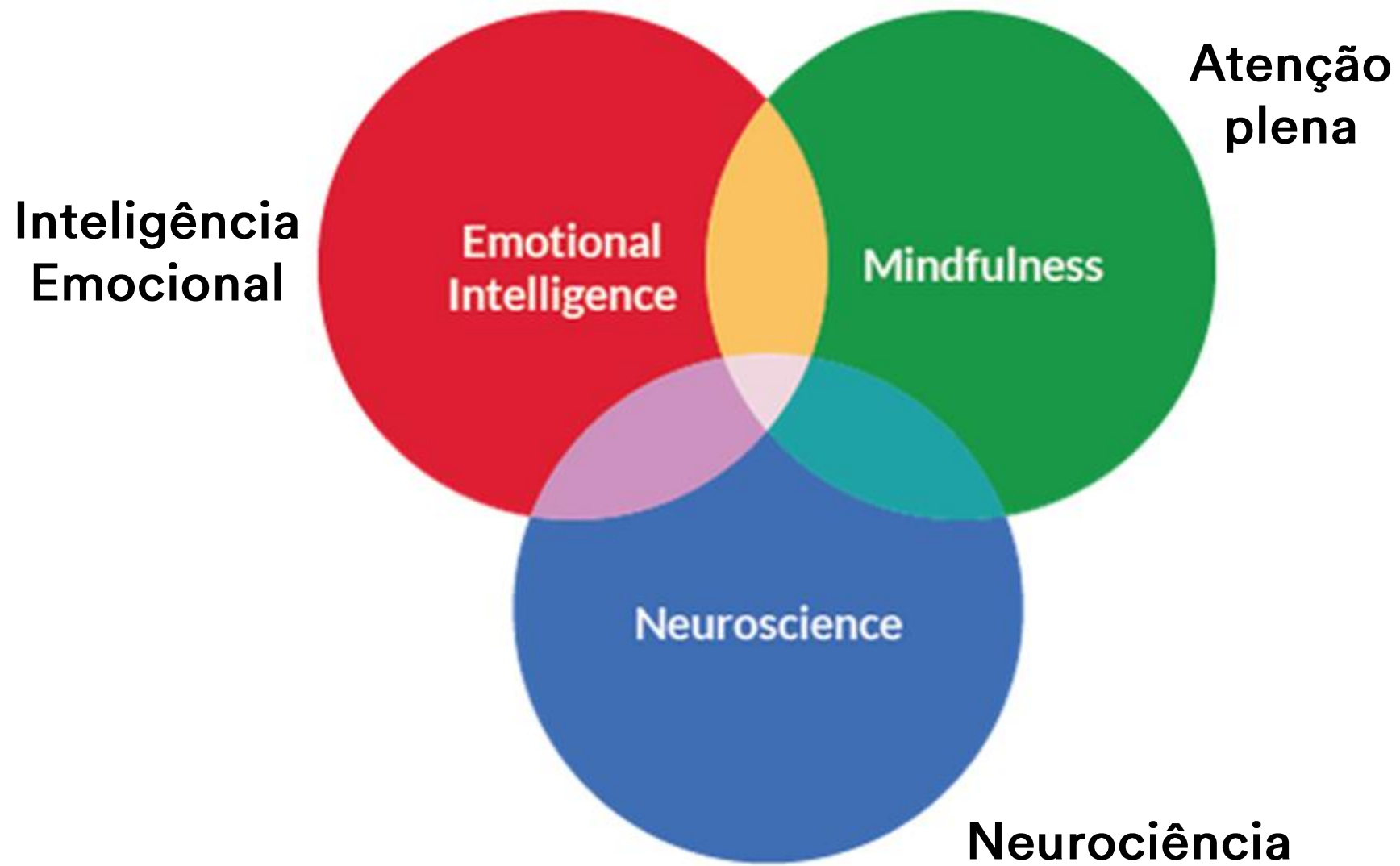


Dr. Bruce A. Johnson, Ph.D., MBA
Innovative Distance Learning Educator and Author |
Adult Education & Faculty Development Expertis...

[Seguir](#)

How Can Mindfulness Be Taught and
Used to Enhance Learning?

**Romper os hábitos
não é complicado**



Lembra de
**Competências e
Habilidades?**

**Faça daqui
pra frente**

Deixe pra trás

Objetivo
[O que você quer]

+

Recurso
[Tempo e esforço]

+

Tarefa
[O que deve ser feito]

Objetivo

(O que você quer)

Qual o seu **sonho**?

Quais os **passos necessários** para realizá-lo?

O que você quer **manter**, ou **evitar** ou **conseguir**?

O que você **espera** conseguir **dessa maneira**?

O que é **preciso** para
alcançar seu objetivo?

Quais são os seus **pontos**
fortes?

Quais são as **habilidades**
necessárias?

O que você **pode** fazer
para **mudar** esta
situação?

Recurso
(Tempo e esforço)

Que **outras opções** você
tem?

Quem poderia **ajudá-lo**?

Até onde você já
chegou?

Quanto você já
aprendeu?

O que você pode fazer **hoje** para
alcançar seu objetivo?

Que **coisas novas** você pode fazer hoje
para atingir seu objetivo?

O que **tem que acontecer** para você
sentir que tem **sucesso?**

Como vai se **preparar** para isso?

Tarefa
(O que deve ser feito)

Motivação

Qual o **motivo** de sua caminhada?

O que **poderia fazer** para **viver** o presente intensamente?

O que você está disposto a fazer para realizar esta tarefa?

Compromisso

How To Do Exactly the Right Thing at All Possible Times or *Nothing* *The Idea That Changed the World*

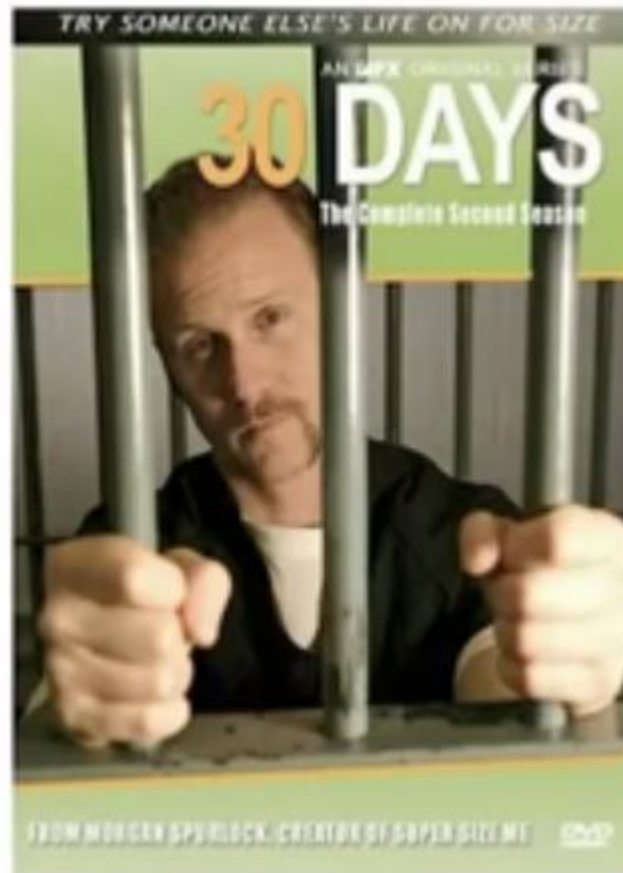
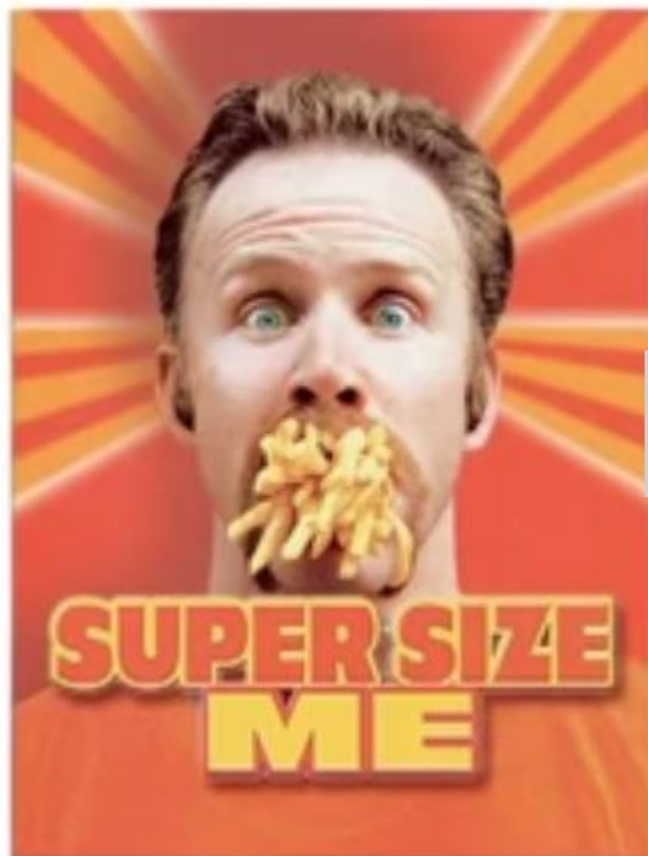


لماذا لم تحدث ولو قليل من الفرق.

Por que nós
tomamos
decisões ruins?

Self made man

As melhores instituições não
podem fornecer ao homem
uma ajuda efetiva



Tente algo novo
por 30 dias



é que você é uma contadora de histórias.

Vulnerabilidade

Cuide do seu sono: durma de 7 a 8 horas por dia

Alimente-se de forma saudável: coma menos e mais vezes

Faça atividade física: pelo menos 3 vezes na semana

Respire de forma pausada: 4 vezes ao dia, dê atenção ao seu equilíbrio mental

Ouça mais música: ao acordar, durante o dia e ao deitar

Tenha um lazer regular: permita a sua mente ser preenchida por outra atividade



[Clica na notícia!](#)

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.

McKEOWN, Greg. Essentialism: The Disciplined Pursuit of Less. Editora Crown Business. 2014.

HOLIDAY, Ryan. The Obstacle is the Way. Editora Penguin. 2014.

BROWN, Brene. A Coragem de ser imperfeito. Editora Sextante. 2013.

MARKMAN, Art. Smart Change. Editora Perigee.

CORTELLA, Mario Sergio. Qual é a tua obra? Editora Vozes. 2011.

COLVIN, Geoff. Desafiando o Talento. Editora Globo. 2011.