

descomplica



Guia

DO ESTUDO

PERFEITO

DESAFIO PARA HOJE:

***Em que atividade você mais se empenhou
nessa última semana para criar a prática
deliberada?***

TREINO

ESTRATÉGIA

PERFORMANCE


RESULTADO

***Mande sua selfie
aparecendo a aula.
No Twitter:
@descomplica
#DescomplicaAoVivo***





DESTRANHO
MUNDO
DAS PESSOAS QUE GOSTAM
DE **ESTUDAR**



Valladares, obg pelo GEP de ontem... Tenho um enorme carinho por você! Hj ao fazer os exercícios de física com mais persistência, percebi um grande resultado e um maior número de acertos nas questões, hehe e estou aprendendo a lidar com o sono, que é algo que atrapalha muito ao estudar!! Beijoo, agradecida!!

23 de mar

EXCELENTE!!! Muito bom receber isso! Vai atualizando sempre por aqui! Vai se controlando e aumentando a performance! Beijoo! Sucesso! Vamos juntos!



59 min

Boa tarde. Desculpa incomodar em um feriado.. É que eu estou bastante perdida. Pois eu faço estágio todos os dias, inclusive no sábado, por cinco horas. E isso deixa minha cabeça bem confusa... E com a preguiça eu não estou evoluindo... Não sei organizar meu tempo e não sei estudar. Quando puder, gostaria que desse uma atenção especial a quem trabalha... Obrigada. E desculpa o incômodo de novo.



25 de mar

Relaxa! Mas vc precisa aplicar o tempo em exercícios. Leia o mínimo durante a semana de teoria e aplique logo a realidade de provas. Assista apenas aos vídeos necessários. No mais, é tentar administrar o tempo! Descanse e vai vendo aulas no app, ok?!



22 h

Eu tento assistir todas as aulas, todos os dias. Mas com o empurrão, meu tempo diminui mais ainda. Não sei se os dois são necessários. E exercício, simulado, redação. Isso tudo está de lado... Enfim, obrigada!!!

22 h

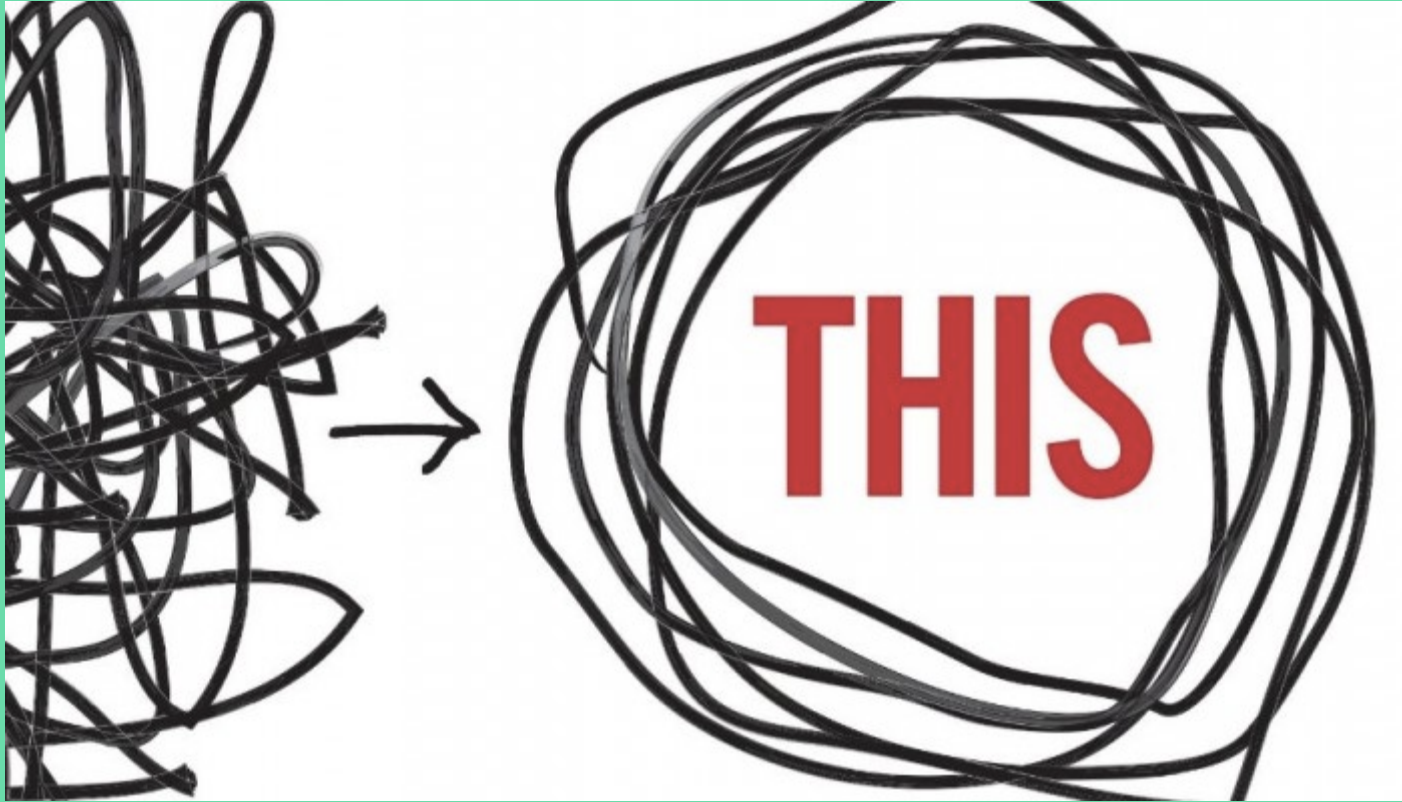
Valorize o que faz vc aprender! É aula ou exercício?!

Entende?! Pense em resultado!



AULA 03

Como ser eficiente para estudar melhor



ALUNO-TUDÃO

Highest Point of Frustration



Ano	2015			
Atividade	De	Até	Total Horas	Observações
Banheiro	7:00	7:30	0,5	Combinar com os membros da família para deixar o banheiro livre neste horário
Café-da-manhã	7:30	7:45	0,25	
Caminho para escola	7:45	8:00	0,25	
Escola	8:00	16:00	8,00	
Voltando da escola	16:00	16:15	0,25	
Relaxar	16:15	16:45	0,5	Ouvir música, Facebook, etc.
Fazer trabalho de casa	16:45	17:30	0,75	Ler observações da escola e fazer exercícios para casa
Estudar	17:30	18:00	0,5	De acordo com as minhas prioridades e necessidades atuais
Jantar	18:00	18:30	0,5	
Relaxar	18:30	19:00	0,5	
Ler resumos e estudar	19:30	21:00	1,5	Conforme as minhas metas
Relaxar	20:30	22:00	1,5	Antes de provas, estudar um pouco mais
Banheiro	22:00	22:30	0,5	
Dormir	22:30	7:00	8,5	
Total			24	

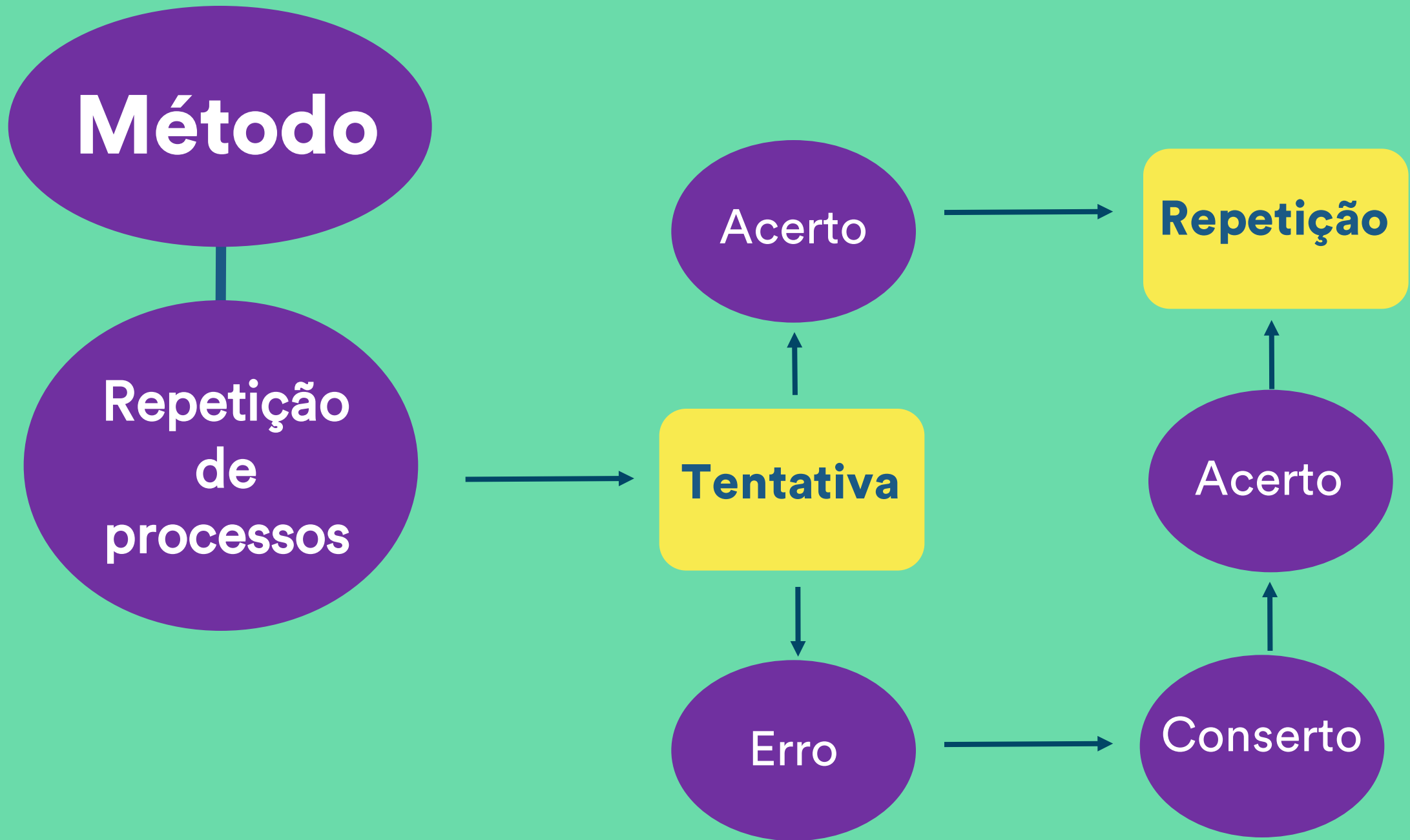
I have a **GROWTH MINDSET!**



***COMPROMISSO
E
ESFORÇO***

***VELOCIDADE
E
PERFEIÇÃO***

*"Não é necessária muita força para
fazer as coisas, mas é preciso uma
enorme força para decidir o que
fazer"*



10

dicas práticas para

não procrastinar!

1. O que eu preciso estudar?

**2. Quanto tempo eu
tenho?**

**3. Saiba quando
você precisa
estudar o quê!**

4. Crie foco!

**5. Divida tarefas
grandes em partes
menores!**

**6. Planeje os tempos
de descanso!**

7. Seja realista!

**8. Crie um sistema
de gratificação e
recompensa!**

9. Faça estudo ativo!

**10. Pense
positivamente!**

***Mande sua selfie
aparecendo a aula.
No Twitter:
@descomplica
#DescomplicaAoVivo***



DICAS INFALÍVEIS

<https://www.youtube.com/watch?v=gaVpGpyJt24>

*Apps **legais***

***Pomodoro Daisuki +
StayFocused (Chrome)***

ClearLock (Android)

Alarmy (Android e iOS)

*Considere **compromissos***

*Planeje **obstáculos***

To Do List

[Ou como sentir alívio riscando um papel]

Passo 1 Compre/ Desenhe/ Crie uma agenda

Passo 2 Escreva nela todos os seus compromissos e tarefas

Passo 3 Sempre que finalizar alguma dessas tarefas: risque!

Segunda-feira

Aula ao vivo 8:30

~~***Médico 14h***~~

~~***Arrumar o quarto***~~

Med Fortes 16:00

Aula ao vivo 18:00

Terça-feira

Quarta-feira

*Apps **legais***

Trello

AnyDo

Evernote

ENEM! ☆ Particular

To Do

[BIO] Método Científico
1/3 26 de jan

[HIST] Expansão Marítima
26 de jan

Adicionar um cartão...

Feito!

[MAT] Análise Combinatória

Adicionar um cartão...

Revisar

Adicionar um cartão...

Adicionar uma lista...

ENEM!

Particular

To Do

- [BIO] Método Científico
1/3 26 de jan
- [HIST] Expansão Marítima
26 de jan

Adicionar um cartão...

Feito!

- [MAT] Análise Com

Adicionar um cartão...

[BIO] Método Científico na lista To Do

Etiquetas Data Entrega

+ **Hoje às 12:00 (entregar em breve)**

Descrição [Editar](#)
<http://www.descomplica.com.br>
<http://www.desconversa.com.br>

Checklist [Ocultar itens concluídos](#) [Excluir...](#)

33%

- Teoria
- Exercícios
- Correção

Adicionar item...

Adicionar Comentário

Escrever um comentário...

Salvar Comentário

Atividade

- Maria Fernanda Borsatto** concluiu Teoria em este cartão 2 minutos atrás
- Maria Fernanda Borsatto** adicionou Checklist a este cartão 2 minutos atrás

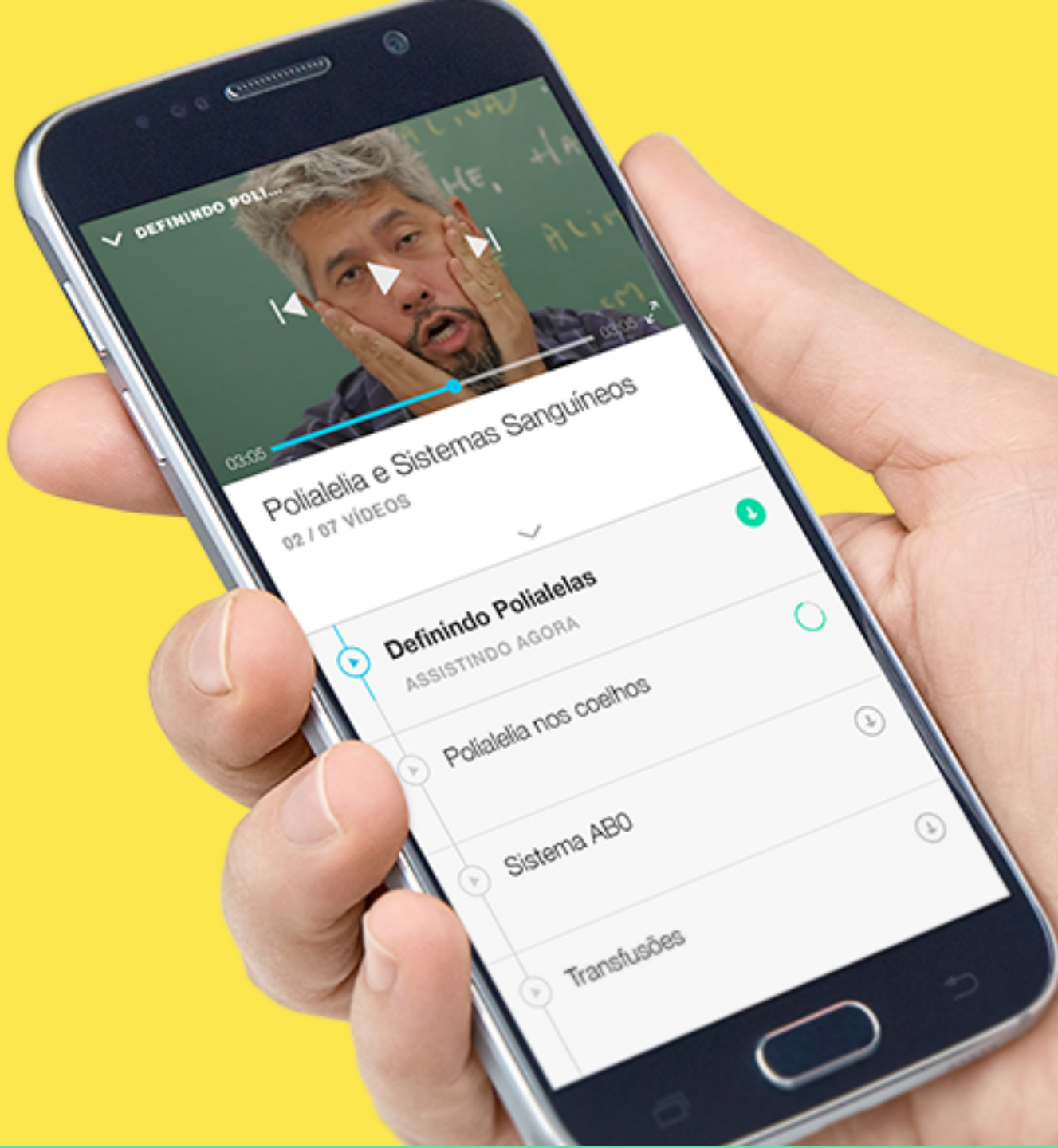
Adicionar

- Membros
- Etiquetas
- Checklist
- Data Entrega
- Anexo

Ações

- Mover
- Copiar
- Assinar
- Arquivar

[Compartilhar e mais...](#)



A Matriz de Eisenhower

	URGENTE	NÃO-URGENTE
IMPORTANTE	QUADRANTE 1 IMPORTANTE E URGENTE	QUADRANTE 2 IMPORTANTE MAS NÃO URGENTE
NÃO IMPORTANTE	QUADRANTE 3 URGENTE MAS NÃO IMPORTANTE	QUADRANTE 4 NÃO IMPORTANTE E NÃO URGENTE

<https://www.youtube.com/watch?v=gfCr2-FedZA>

**GETTING
THINGS
DONE[®]**

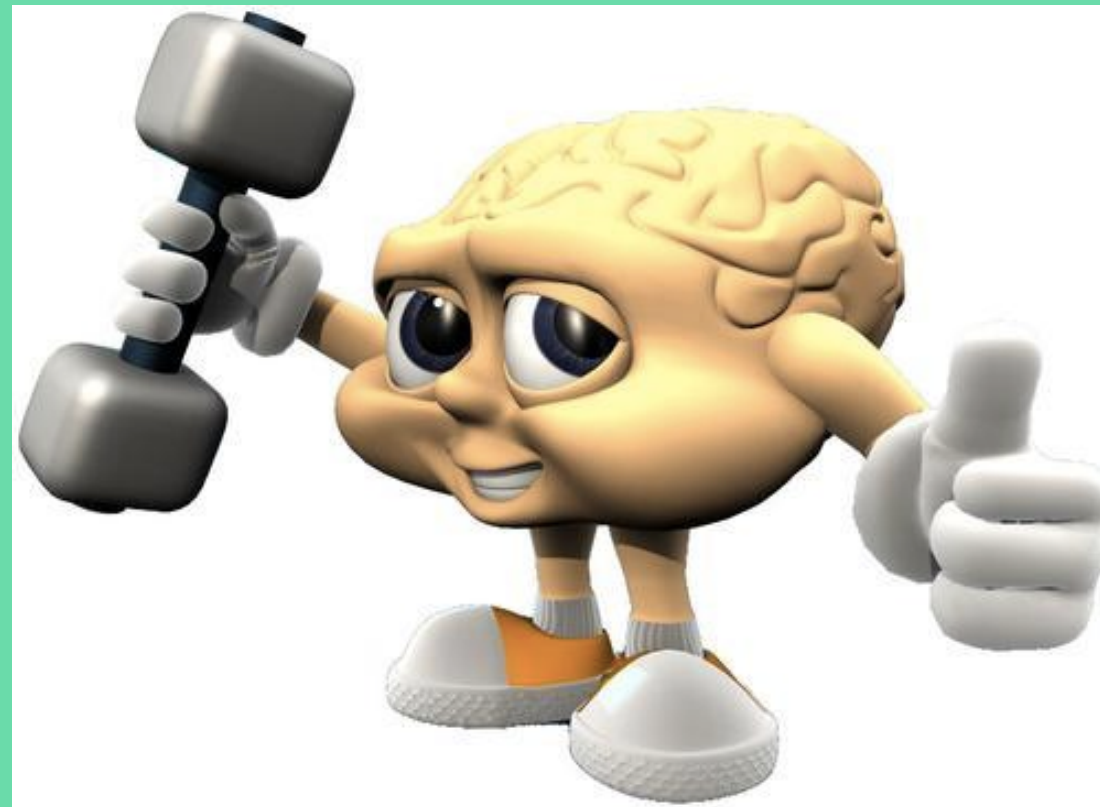


<https://www.youtube.com/watch?v=k0SFxKaq0m4&feature=youtu.be>

Sugestão de leitura:

http://mel-meow.com/uma-longa-noite-aprendendo/#.VNJT50WFU_h.facebook

Força de vontade
=
Músculo



Overlearning

Choking

Einstellung

Interleaving



***Mande sua selfie
aparecendo a aula.
No Twitter:
@descomplica
#DescomplicaAoVivo***





Hora do Sorteio de consultorias!

CONSISTÊNCIA

INTENSIDADE

PRIORIDADE

EFICIÊNCIA



Guia

DO ESTUDO

PERFEITO



DUHIGG, Charles. The Power of Habit: Why we do what we do in life and business. Editora Gothan Books. 2012.

McGONIGAL, Kelly. The Willpower Instinct: How Self-Control Works, Why It Matters, and What You Can Do to Get More of It. Editora Fontanar. 2013.

LOEHR, Jim e SCHWARTZ, Tony. The Power of Full Engagement. Editora Free Press. 2012.

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

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

BROWN, Brene. Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead. Editora Sextante. 2013.



MARKMAN, Art. Smart Change. Editora Perigee. 2011.

DWECK. Carol. Mindset: The New Psychology of Success. 2007

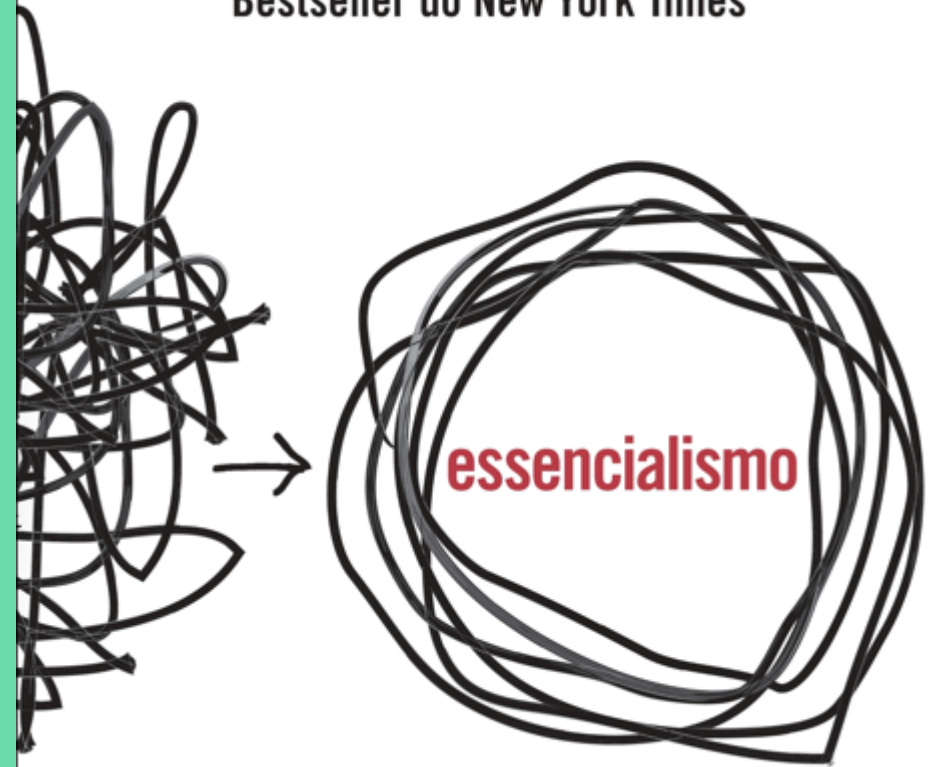
COLVIN. Geoff. Talent is Overrated: What Really Separates World-Class Performers from Everybody Else. Editora Paperback. 2011.

BABAUTA. Leo. The Power of Less. 2013.

CAREY. Benedict. How We Learn: The Surprising Truth about When, Where and Why it Happens. Ed. Macmillan. 2014.

TOUGH. Paul. How Children Succeed. Ed. Bookreviews. 2015.

Bestseller do New York Times



Aprenda a fazer menos mas melhor

GREG MCKEOWN

Especialista em liderança e estratégia

v o c a i s

#EstudianteDescomplica

descomplica