

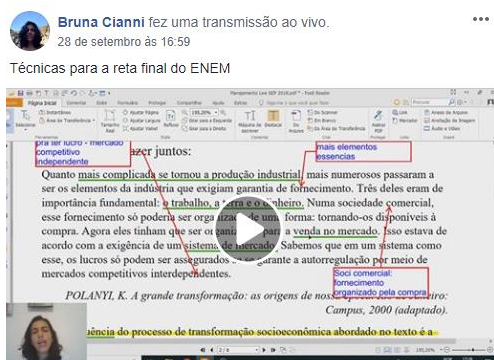
Contagem regressiva para o Enem

Resumo

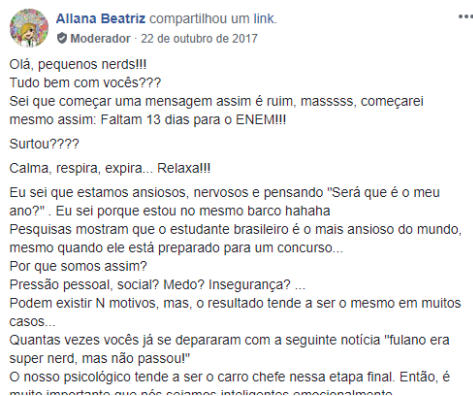
Faltam poucos dias para o Enem!! O mais importante é não se desesperar. Ele está chegando e você se preparou para isso. Não é como se a prova fosse anunciada agora. Mas é compreensível você sentir aquele friozinho na barriga e isso é completamente normal. O que não pode acontecer é ficar travado. Permita-se errar e permita-se acertar, simplesmente permita-se. Mesmo sentindo medo, não deixe de encarar seus objetivos. Durante seus momentos de relaxamento e diversão, não deixe de acompanhar o Descomplica nas redes sociais. Está cheio de conteúdo divertido para você.

Técnicas para a reta final

Não se esqueça de que você sempre pode melhorar um pouquinho. Em 2018, a monitora de Geografia Bruna Cianni fez uma live reunindo algumas estratégias e técnicas para a reta final. A Luiza Bittencourt, especialista em Mindfulness, também fez um vídeo dando uma dica de aplicativo que pode te ajudar com isso!! É só clicar nos vídeos abaixo!!



E não se esqueça de manter seu emocional controlado. E nada melhor que as dicas dos embaixadores para te ajudar nessa tarefa.



Além disso, o Descomplica, em seu canal do YouTube, tem muitos conteúdos para você mandar bem na prova. É só clicar nos vídeos e se inscrever no canal.



Exercício

Nesta reta final, vamos continuar com este exercício que pode nos ajudar a melhorar a produtividade. A ideia é não perder tempo com pensamentos improdutivos. Use sua energia com inteligência e sabedoria. O exercício abaixo possui como objetivo substituir um pensamento negativo por um pensamento produtivo. Quando você tiver um pensamento negativo, escreva na coluna da esquerda e busque elaborar um pensamento produtivo que possa melhorar esse seu estado mental. Por exemplo: “Estou nervoso, pois não consigo resolver a lista de exercícios”. Que tal melhorar isso? O pensamento produtivo que pode te ajudar nessa tarefa é, por exemplo: “Vou procurar a resolução gravada ou o gabarito comentado dessas questões”.

Pensamento negativo	Pensamento produtivo
Estou nervoso, pois não consigo resolver a lista de exercícios.	Vou procurar a resolução gravada ou o gabarito comentado dessas questões.