

Mantendo o foco com a técnica de Pomodoro

Com um mundo de informações a minha volta, estou tentando aumentar a minha produtividade e ler dez mil coisas nas minhas horas vagas, entenda como metrô, ônibus, filas e no fim de semana.

O problema é que sou uma pessoa dispersa e extremamente agitada... E por isso até leio rápido, mas às vezes eu leio e só memorizo 20% daquilo que eu acabei de ler. Como o tempo passa rápido e eu não tenho tempo para ler e reler a mesma coisa resolvi buscar maneiras de melhorar a minha memorização e usar melhor meu tempo. Além do SQ3R eu estou usando também a regra de Pomodoro... Basicamente ela consiste em ler durante um período de 25 minutos sem parar, depois deste tempo é feita uma pausa curta de 5 minutos. Faço este ciclo de leitura e repetição 4X e tenho uma pausa mais longa de 15 minutos.

Para mim está dando super certo, tenho conseguido me concentrar e este fds li muito mais.

Estou usando um aplicativo chamado BeFocused que está me ajudando a controlar os tempos.

O tempo não para e a tecnologia também não... Então o negócio é manter o foco!!!

Espero ter ajudado!!!

Dani

Notas:

- Pode usar este artigo a vontade!!! Mas não esquece de me citar ☺ ;
- Qualquer dúvida, consideração, crítica construtiva e afins... Entra em contato comigo:
 - o [@DaniMonteiroDBA](https://twitter.com/DaniMonteiroDBA)
 - o DaniMonteiroDBA@gmail.com
 - o [LinkedIn.com/DaniMonteiroDBA](https://www.linkedin.com/company/DaniMonteiroDBA)

- [Medium.com/DaniMonteiroDBA](https://medium.com/@DaniMonteiroDBA)
- facebook.com/DaniMonteiroDBA
- <https://github.com/DaniMonteiroDBA>
- TempestadeDeDados.com.br