

# MITO VS REALTÀ DELLO STUDIO



👉 Swipe per  
scoprire la verità

# 1 - ORE SI STUDIO

 **MITO**

Più ore studi,  
migliori sono i  
risultati

12 ore al giorno  
= successo  
garantito

 **REALTA'**

Contano le ore  
di studio  
**MIRATO**, non il  
totale

4 ore  
concentrate  
> 12 ore  
caotiche ⚡

## 2 - MULTITASKING

### ✗ MITO

Studiare più  
materie insieme è  
più efficiente

Così finisco prima  
tutto

### ✓ REALTA'

Il cervello perde il  
**30%** di efficienza  
ogni volta che  
cambi

Focus su 1-2  
argomenti =  
Risultati 3x  
migliori 🎯

Il multitasking è il modo più veloce  
per studiare tanto e ricordare poco

## 3 - RILEGGERE

✗ MITO

Rileggere 3-4 volte  
ti fa memorizzare  
tutto

*“Se lo leggo  
abbastanza, mi  
entrerà in testa”*

✓ REALTA'

Rileggere crea solo  
**l'ILLUSIONE** di  
sapere

Il cervello  
confonde  
**familiarità** con  
conoscenza



Rileggere: +10% ritenzione



Test attivi: +50% ritenzione

## 4 - ANSIA = IMPREPARAZIONE

✗ MITO

Se hai ansia,  
significa che non  
sei pronto

Gli studenti  
preparati non  
hanno paura

✓ REALTA'

L'ansia da esame è  
**normale** anche  
per chi è preparato

È la reazione del  
cervello a una  
situazione di  
**valutazione**

Soluzione: Simulando l'esame il  
cervello **si abitua alla pressione**

## 5 - TECNICHE COMPLICATE

✗ MITO

Servono tecniche  
super complesse  
per avere successo

I trucchi segreti  
degli studenti top

✓ REALTA'

Le tecniche  
efficaci sono  
**SEMPLICI** e  
**replicabili**

Lista check:

✓ Cosa studiare  
prima ✓ Quando  
fare pausa ✓ Come  
verificare

Non servono segreti, serve un  
**METODO** che funzioni

# ORA CONOSCI LA VERITÀ ✨

- ✓ Conta la **qualità**, non la quantità
- ✓ **Focus** batte multitasking
- ✓ Test **attivi** > rileggere
- ✓ L'ansia è **normale**
- ✓ Sistemi **semplici** funzionano



**Scrivi 'METODO'**  
**nei commenti**

★★★★★ 4.9/5 stelle  
847+ studenti trasformati