

MITO VS REALTÀ DELLO STUDIO



👉 Swipe per scoprire la verità

1 - ORE SI STUDIO

X 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 A red target icon with a blue arrow hitting the bullseye.

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

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



REALTA'

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

Lista check:

Cosa studiare prima Quando fare pausa Come verificare

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