Guias de memorização

1. Associar o que você quer memorizar a coisas marcantes para que sua memoria registre melhor e guarde por mais tempo
2. Criar historias com as listas de palavras que você deseja memorizar
3. Relacionar o nomes das pessoas com algo que o nome delas se pareça ou lembre

Guia de memorização para estudo

1. criação de flash cards do assunto para repetição espaçada
2. Resumo da aula estudada para retenção do assunto
3. Mapas mentais o assunto para fixação na memoria
4. Realização de questões
5. Revisar o assunto sempre para se tornar expert

Guia de leitura dinâmica e retenção de conteúdo

1. Resumir o assunto lido
2. Diminuir vocalização do cérebro
3. Ler acompanhando algum guia de palavras no texto

5 pilares da alta performance cerebral

1. Atividade física
2. Alimentação
3. Manutenção da saúde física
4. Sono
5. Atividades de engajamento cognitivo

Refinando os hábitos

1. Sempre utilizar o tempo ocioso
2. Não estudar por mais de 4 horas seguidas
3. Particionar o tempo de estudos durante o dia
4. Estabelecer horário de estudos
5. Consumir conteúdo, resumir, reutilizar e responder questões dos assuntos estudados