


TEMPO É ESTUDO



**Um e-book que lhe ajudará a
gerenciar melhor seu tempo.**

ÍNDICE

1. Motivação
2. Horário de estudo
3. Dicas para uma melhor concentração
4. Considerações finais

MOTIVAÇÃO

Os livros estão aí, sua mesa essa arrumada, você tem tudo o que precisa, mas simplesmente não consegue começar os estudos? O que falta em você é motivação!

Para a psicologia a motivação é a “Reunião das razões pelas quais alguém age de certa forma; processo que dá origem a uma ação consciente”

Ou seja, MOTIVO. Você não realiza qualquer atividade sem um motivo. Se você está enviando uma mensagem, existe um motivo, se você está indo trabalhar, há um motivo, se você está aqui, tem um motivo.

O mais importante disso tudo: seus objetivos são validados pelos seus motivos. Então, você só conseguirá ficar motivado para sentar e estudar se os seus objetivos estiverem claros e bem traçados.

Por mais que isto pareça óbvio, é fato que muitos passam anos sem obter resultados relevantes pelo simples fato de não saberem o que querem. Acreditem: é muito mais fácil estudar para realizar um sonho do que estudar sem motivo, só para “passar”. O desejo intenso, que só pode ser movido por um sonho verdadeiro, será uma ótima fonte de motivação para os dias de desânimo ou de preguiça.

Lembrar-se do porquê ajudará a ir além. Já parou para refletir profundamente sobre isso?

Agora, em uma folha de papel, escreva:

1. Qual o seu objetivo;
2. Por que ele é importante para você;
3. O que atingir isso te proporcionará;

Esse exercício, segundo Rafael Rosa, graduado em Direito pela UNESP e 3º colocado no concurso para Analista Judiciário da Justiça Federal de SP, te ajudará a clarear suas ideias e a verificar se aquilo realmente é o que você quer. Além disso, um compromisso assumido por escrito possui muito mais peso do que algo que simplesmente falamos ou pensamos.

Defina seu objetivo, suas metas e recompensas diárias. Distribua suas metas diárias e recompensas para cada final de estudos. Isso é importante para se motivar e também conseguir aprender com mais eficácia.

Agora que você já tem seus objetivos e metas definidos, você precisa acreditar neles. Nesse momento você irá utilizar sua imaginação para se visualizar com seu objetivo completado. Todas as vezes que se sentir desmotivado, se lembre dos seus motivos e objetivos, dê um tempo para se visualizar com ele completado. Sinta isso.

“Tomar uma decisão verdadeira significa se comprometer a atingir um resultado e cortar qualquer outra possibilidade” – Tony Robbins

HORÁRIO DE ESTUDO

De nada serve termos objetivos, metas e motivação se não tivermos o jeito correto de estudar. Algumas vezes, estudamos muito, ficamos debruçados sobre livros e resumos e nos frustramos por não conseguir um bom aproveitamento. Talvez essa não seja a melhor forma de estudar.

Para que as leituras e os exercícios resolvidos sejam eficazes, é importante ter organização, e com um cronograma de estudo bem definido, você poderá aprimorar o aprendizado.

Segundo o professor de português Eduardo Valladares, do Descomplica, um dos maiores cursinhos online para vestibular, ter um cronograma de estudos é o diferencial para fixar e acelerar o processo de aprendizagem e na criação de bons hábitos. É preciso pensar em uma estratégia de estudos.

Observe sua rotina, seu tempo livre, respeite seus momentos de descanso e use técnicas para aumentar a produtividade do tempo. Monte seu quadro de horário semanal de estudos, levando em conta todos os seus compromissos e atividade de rotina.

Seja exigente, mas também realista. Leve em conta suas limitações para não estabelecer algo impossível de ser seguido e se frustrar mais tarde.

1. Defina horários;
2. Tenha um ambiente de estudo;
3. Escolha um método para estudar;
4. Se planeje para imprevistos;
5. Reserve tempo para descanso e lazer.

"A diferença entre sonho e realidade é a quantidade certa de tempo e trabalho"

DICAS PARA MELHORAR A CONCENTRAÇÃO

Uma concentração elevada é o caminho para manter a produtividade e acabar de vez com a procrastinação. Porém, nos tempos hodiernos, é incontável o tanto de distrações a que estamos continuamente expostos. Com tantas opções interessantes acaba ficando difícil não se render há alguns minutos de distração. O problema é quando esse pequeno tempo se prolonga pelo dia todo e você acaba não conseguindo cumprir suas metas estabelecidas.

A ciência pode nos ajudar com técnicas comprovadas através de estudos e pesquisas que nos ajudam a treinar o cérebro para manter o foco por mais tempo. Mostraremos a seguir algumas dessas valiosíssimas dicas!

1. USAR A METACOGNIÇÃO

Somos capazes de “pensar sobre nossos pensamentos”, observá-los e buscar meios de usá-lo ao nosso favor. Entender aspectos do funcionamento da sua atenção e distrações que mais te afetam, é de suma importância até mesmo para definir melhores horários para estudar.

2. FAZER PAUSAS PERIÓDICAS

Ao se sentir cansado, esgotado ou até mesmo irritado com o que está fazendo, pare. Saia ou não faça nada, só relaxe. O importante é não se forçar e tentar ir além do seu limite. Esses momentos são fundamentais para recarregar as energias.

3. TREINAR O CÉREBRO

Exercícios de raciocínio lógico, palavras-cruzadas e charadas além de fazer bem a mente, mantém a atividade cerebral em alta.

4. MANTER O AMBIENTE ORGANIZADO

Elimine as distrações presentes no ambiente em que você estuda. Se livre de tudo que te tira o foco e te impede de se dedicar 100%. Busque um lugar confortável, com pouco barulho, boa iluminação e temperatura boa.

5. GERAR GATILHOS MENTAIS

O cientista russo Ivan Pavlov, diz que alguns estímulos são capazes de gerar reações imediatas em nós. Se você se distrai facilmente com pensamentos aleatórios, estabeleça uma frase que faça você voltar para o que importa. Pode-se usar, por exemplo, “concentre-se”, “volte aos estudos”, expressões que podem ajudá-lo a levar o pensamento para rumos corretos.

6. MUDAR A ROTINA

Isso te ajuda a não se sentir entediado fazendo as mesmas coisas todos os dias. Em seu cronograma, alterne matérias e tarefas durante as semanas. Varie o modo como o conteúdo é visto e isso te manterá focado.

7. CONTROLAR A ANSIEDADE

É comum ter tantas tarefas para cumprir a ponto de sentir dificuldade de priorizar e acabar não conseguindo cumprir nenhuma no total. Tudo isso acaba trazendo estresse e pensamentos negativos que atrapalham seu desempenho. Faça listas e estabeleça tempos para cada atividade, assim você perceberá que vai dar conta de tudo e no final ainda terá o prazer de riscar itens cumpridos da lista.

8. PRATIQUE EXERCÍCIOS FÍSICOS

O exercício físico pode melhorar consideravelmente o rendimento cognitivo. Tente encaixar atividades na rotina ao menos três vezes na semana. Manter o corpo saudável ajuda a equilibrar a mente, diminuir o stress e controlar a ansiedade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tenha persistência!

Muitas são as pessoas que gostariam muito de atingir o sucesso, mas poucas são as que realmente estão COMPROMETIDAS a fazerem o que for necessário para isso. A maioria simplesmente não está disposta a pagar o preço.

Atingir o sucesso depende de vários fatores, sendo que, enquanto alguns estão sob nosso controle, como é o caso de motivação, determinação, comprometimento, outros independem de nós.

“Aqueles que cultivam o hábito da persistência parecem ter um seguro contra o fracasso. Ainda que levem alguns tombos, sempre acabam chegando ao topo da escada”. - Napoleon Hill