



AS NOTAS DO KINDLE PARA:

Leitura Eficiente - Como Ler Mais e Melhor

de Ismar Souza

Visualização instantânea gratuita do Kindle: <http://a.co/grpSic5>

12 destaques

Destaque (Amarelo) | Posição 147

Um estímulo indiferente, quando combinado com um estímulo capaz de ativar um reflexo incondicionado, gera uma resposta incondicionada e, depois de um tempo, o estímulo indiferente por si só, é capaz de provocar a resposta, que a partir desse momento, é considerada condicionada.

Destaque (Amarelo) | Posição 160

Tente usar a mesma mesa, cadeira, iluminação, temperatura do ambiente (se possível) e a mesma posição. Procure de uma forma geral criar as mesmas condições sempre que for estudar.

Destaque (Amarelo) | Posição 162

Crie um pequeno ritual antes de iniciar seus estudos. Pode ser um alongamento, pegar um copo de água ou suco e levar para sua mesa, ou qualquer outra coisa que sirva para avisar ao seu cérebro que está chegando a hora de se concentrar e estudar.

Destaque (Amarelo) | Posição 194

Sons Binaurais.

Destaque (Amarelo) | Posição 195

De forma simplificada os sons binaurais funcionam enviando duas frequências de ondas distintas ao cérebro através dos nossos ouvidos, e por serem diferentes, o cérebro cria um novo tom, que equilibra os dois primeiros. O interessante é que esse tom criado pelo cérebro não pode ser ouvido naturalmente por ser de uma frequência muito baixa.

Destaque (Amarelo) | Posição 229

Para gerar interesse pela leitura de determinado assunto faça o seguinte: pegue uma outra folha de papel, e faça o mesmo esquema, mas agora você vai preencher de forma diferente, de um lado coloque o que você vai conseguir quando concluir a leitura, e do outro o que você vai perder ou o que vai deixar de ganhar caso não leia.

Destaque (Amarelo) | Posição 235

O interesse e a motivação, para estudar ou para qualquer outra tarefa em nossa vida, depende diretamente do valor que damos ao resultado que a tarefa nos dará.

Destaque (Amarelo) | Posição 261

Estudos indicam que a partir de 50-60 minutos de estudos, a concentração e a produtividade começam a diminuir, sendo necessária uma pausa de 10 a 20 minutos antes de continuar.

Destaque (Amarelo) | Posição 373

Uma boa leitura deve manter um ritmo, e ainda melhor se for em passo acelerado.

Destaque (Amarelo) | Posição 382

A realidade é que um ritmo maior de leitura força o cérebro a acelerar o processamento, aumentando a atenção, e consequentemente, a compreensão.

Destaque (Amarelo) | Posição 434

SQ3R é uma abreviação das cinco etapas da estratégia: Sobrevoar, Questionar, Reler, Reproduzir e Revisar.

Destaque (Amarelo) | Posição 448

Pergunte a si mesmo, ou escreva em um caderno perguntas como: Qual o ponto principal deste assunto? O que este capítulo quer explicar? Como esta informação pode me ajudar? O que vou aprender com essa leitura? Quais os processos que são mostrados aqui? Quais dados são os mais relevantes?
