

# Ferramenta TM

- Concentração – foco

- Manter a concentração é um desafio para você? Isso desmotiva?

- Você nunca usa 100% do seu poder cognitivo de concentração. Seu cérebro é programado para prestar atenção com eficiência. O que significa ignorar o foco de tempos em tempos e checar se não há nada ao complexo ao redor.

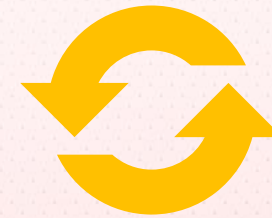




CHECK LIST



Planejamento de  
estudo com metas



Planejamento de ciclos



- Pequenos intervalos durante o dia para estudar
- Inserir conteúdos diferentes
- Rever um estudo breve e recente
- Desafiar-se
- Analisar o nível de concentração
- Audiobook
- Podcast
- Videoaula

